OPTIMISM'S AUTHORITY

الن لوي مك جنيس

سلطةُ التفاؤل

السعادة تُكتَسب

نصائح عملية لعيش أفضل في شتى الظروف

ترجمة

بشار سامي يشوع

إيمان فاضل



www.daralrafidain.com

سلطة التفاؤل - السعادة تُكتَسب:
نصائح عمليّة لعيش أفضل في شتّى الظروف

الن لوي مك جنيس

ترجمة

بسار سامي يشوع

إيمان فاصل

دار الرافدين ٢٠١٦

كلمة الغلاف

"من أعظم اكتشافات جيلي هو قدرة الانسان على تغيير الحياة بتغيير حالة مزاجه"

"وليام جيمس"

هل سبق وأن تساءلتم لم تشكل المشاكل للبعض تحديات وللبعض الآخر محن لايمكن تجاوزها؟

هذا اللغز النفسي هوأحد تلك الألغاز التي نتساءلعنها نحن الاطباء المعالجون كثيراً.

ما الذي يجعل بعض المرضى ينهارون دوماً وينهضون من جديد في حين أن آخرون من المحيط نفسه يتعرضون للفشل نفسه ولا يتعافون ابداً؟

قد يمتلك هؤلاء المتفائلون ذكاء متوسطاً ومظهراً كسائر الخلق، ولكنهم يعلمون كيفية الحفاظ على الدوافع الدائمة والتعامل مع مشاكلهم في ضوء فلسفة القدرة على تادية المهام. فلديهم من الخبرة لزرع روح العمل الجماعي والايجابي في كنف عوائلهم أو فرقهم ويتملصون من

المواقف المأساوية بطريقة رائعة ومبهرة. ومما لاشك فيه، يسمح هذا المزاج التفاؤلي للذين يمتلكونه بلوغ المراتب العليا في مجال أعمالهم.

أوضحت دراسة حديثة أن المتفائلين يتفوقون في دراستهم ويتمتعون بصحة ممتازة، ويكسبون كثيرا من المال ويؤسسون زواجا ناجحا وسعيدا ويكونون قريبين من أطفالهم وقد يعمرون في حياتهم.

مقدمة المترجم

في زمنٍ تشيع فيه الأزمات وتزداد فيه حالات فقدان الأمل والاكتئاب المفضي إلى حرق أوراق الحياة بالانتحار، وفي زمنٍ تتابعت فيه أمواج الأزمات المالية والاقتصادية فأدت إلى حالات كثيرة من الخسارة والإفلاس وفقدان الثروات، ما جعل أصحابها يجنحون إلى اليأس والإحباط والشعور بالانعدام النفسي والمضي إلى إنهاء الحياة.

في هذا الزمن المفعم بالاضطراب والقلق والمجهول ظهر للنور كتاب تشع منه أنوار الأمل ليبعث في نفوس قارئيه أشعة التفاؤل التي تبث في أوصال هذا الزمان دفء الطمأنينة ولاسيما عالمنا العربي الذي لم يكن بمنأى عن جذبات الشقاء التي طوقت العالم بأسره، فقد عانى العالم العربي والعراق من محنٍ ومصاعب أفرزت اضطراباً في الأمن وصرعت كل شعور بالسلام على صعيد الفرد والجماعة،فبات الفرد أسير التشاؤم والإحباط وحبيس الفوضى والقلق تطوح به أمواج المحن صوب كل مجهول فانعدم في تفكيره التفاؤل واضطربت لديه مفاهيم الإبداع وهو يصارع من أجل السلام النفسي والمعنوي، هذا الكتاب هو كتاب باللغة الفرنسية قرأته ووجدت فيه ما يساعد النفوس الحيارى على اجتياز آثار الصراع النفسي والعقلي والمعرفي والروحي التي خلقتها أزمات هذا العصر الكئيب. وألفيته يعين قارئيه على الانطلاق نحو آفاق رحبة من العطاء والتحلي بالصبر والتفاؤل، ويعلمهم مواجهة المحن بصلابة وعزم، سالكاً طرقاً لا تبعد عن واقعهم ليكون قريباً من مشاكلهم وآلامهم، وقد جذبني إليه عنايته بالنفس المضطربة فهو يشد على يدها ليجذبها نحو مرافئ الأمل والسلم والتفاؤل بعد أن هدها المسير في

مجاهل الفشل والاكتئاب والإحباط. فعزمت على ترجمته إلى العربية لعلمي أن العرب وأخص منهم العراقيين، لا يحبذون اللجوء إلى معالج نفسي لما يحمله ذلك من نظرة أشاعها المجتمع عنهم تتسم بالنبذ والحياء. فضلاً عما في ترجمته من فائدة للأفراد والمؤسسات العلمية والأكاديمية، إذ ينتشر في هذه الأوساط مفهوم التفاؤل بوصفه سلطة ينبغي تسليطها على الحياة الشخصية والمهنية ولترتفع بالمجتمع بعيداً عن هاوية التشاؤم والإحباط النفسي.

بشار سامي يشوع

سلطةُ التفاؤل

كون هذا الكتاب يتحدث عن التفاؤلِ، فإنني أهديه لأكثَر المتفائلاتِ حكمة عرفتها. فليس من السهل عليَّ أن أمتلكَ على الدوام نظرة متفائلة للأشياء، كحال هذهِ

المرأة. وإن جزءاً يسيراً من معرفتي بهذا الموضوع اكتسبتهُ بعد مشاهدتي لها في شؤون حياتها.

عندما التقيتها منذ عدة سنوات مضت كانت قد تجاوزت تجارب أليمة كتلك التي تجعل من الكثيرين صعاب المراس ويشعرون بالمرارةِ. وبالرغم من كونها مجروحة المشاعرِ فلم تكن تشعر بالسخط أو كانت صعبة المراس. علَى العكس من ذلك كانت تمتلك شغفاً للعيش وللضحك وللحب من جديد. فتمكن مني هذا الشغف شيئاً فشيئاً على مرِّ الأعوام ودام إعجابي بامرأتي ديان أكثر من إعجابي بأي شخص آخر.

اثنتا عشرة قاعدة أساسية للمتفائلين المثاليين:

1 ـ نادراً ما يؤخذ المتفائلون على حين غرة.

2 ـ يبحث المتفائلون عن الحلول الجزئية.

3 ـ للمتفائلين قناعة بتسيُّدِهم مستقبلهم.

4 ـ المتفائلون في تطور مستمر.

5 ـ يتخلص المتفائلون من أفكارهم السلبية.

6 ـ المتفائلون حريصون على التعبير عن الامتنان.

7 ـ المتفائلون يتدربون ذهنياً على النجاح.

8 ـ المتفائلون مرحون حتى وإن لم يستطيعوا أن يكونوا سعداء.

9 ـ المتفائلون مقتنعون بقدراتهم غير المحدودة نسبياً على تقديم أفضل ما لديهم.

10 ـ المتفائلون يعطون الكثير من الحب في حياتهم.

11 ـ المتفائلون يحبون تبادل الأخبار الطيبة.

12 ـ المتفائلون يتقبلون ما لا يمكن تغييره.

كيف يمكن لهذا الكتاب مساعدتك لتصبح أكثر تفاؤلاً؟

«من أعظم اكتشافات جيلي هو قدرة الإنسان على تغيير الحياة بتغيير حالة مزاجه».

«وليام جيمس»

هل سبق وأن تساءلتم لِمَ تشكل المشاكل للبعض تحديات وللبعض الآخر محناً لا يمكن تجاوزها؟

هذا اللغز النفسي هو أحد تلك الألغاز التي نتساءل عنها نحن الأطباء المعالجون كثيراً.

ما الذي يجعل بعض المرضى ينهارون دوماً وينهضون من جديد في حين أن آخرين من المحيط نفسه يتعرضون للفشل نفسه ولا يتعافون أبداً؟

قد يمتلك هؤلاء المتفائلون ذكاءً متوسطاً ومظهراً كسائر الخلق، ولكنهم يعلمون كيفية الحفاظ على الدوافع الدائمة والتعامل مع مشاكلهم في ضوء فلسفة القدرة على تأدية المهام. فلديهم من الخبرة لزرع روح العمل الجماعي والإيجابي في كنف عوائلهم أو فرقهم، ويتملصون من المواقف المأساوية بطريقة رائعة

ومبهرة. ومما لاشك فيه، يسمح هذا المزاج التفاؤلي للذين يمتلكونه بلوغ المراتب العليا في مجال أعمالهم.

أوضحت دراسة حديثة أن المتفائلين يتفوقون في دراستهم، ويتمتعون بصحة ممتازة، ويكسبون كثيراً من المال، ويؤسسون زواجاً ناجحاً وسعيداً، ويكونون قريبين من أطفالهم وقد يعمرون في حياتهم.

كتاب دليل المستخدم:

يهدف هذا الكتاب إلى وصف العادات الفكرية ويقترح طرقاً لتطبيق البعض منها في حياتك. وقبل الشروع بكتابته قمت بقراءة دقيقة لجميع الدراسات التي وجدتها حول الحالة النفسية للمتفائلين واكتشفت أن حياتهم كانت مليئة بالتجارب. فقرأت الآلاف من السير الذاتية وحللت منهاج رحلات وتحركات العديد من مشاهير المتفائلين. وعند اتخاذي هؤلاء الأشخاص كهدفٍ في بحوثي أيقنت بأنهم يتشاركون بعدد من الصفات المميزة. ليس بالضرورة أن يكونوا قد ولدوا مع نزعة من الفرح أو في ظروف ميسورة. على العكس من ذلك، فقد نضج

الكثير في بيئة أقل رعاية وشهد معظمهم انتكاسات مالية من حين لآخر. ولكن مع مرور الزمن طوروا تقنيات وطرقاً لتجنب الغرق في الاكتئاب والمحافظة على قوة شغفهم. بالنسبة للبعض، تعتبر هذه القدرات طبيعية جداً ويستخدمونها بشكل لاإرادي. ووجب على البعض الآخر التحول من التشاؤم إلى التفاؤل من خلال خطة عمل معدّة مسبقاً. ومع ذلك فإن هذه الاستراتيجيات التي يسعون لاتباعها لدعم وتغذية دوافعهم وحوافزهم متشابهة بشكل واضح وكبير. وستأخذ الفصول القادمة على عاتقها دراسة هذه التقنيات بالتفصيل.

هل يمكن للمتفائلين أن يتغيروا؟

أتعامل دائماً في إطار عملي كمعالج مع مرضى يعبّرون عن ندمهم لعدم قدرتهم على أن يكونوا أشخاصاً إيجابيين وتصور أنفسهم مبتلين بطبيعة تشاؤمية. يؤكد البعض أنهم يرون الأشياء دائما بتشاؤم وسوداوية وهم مقتنعون بعدم قدرتهم على التغيير. ولكن عندما أقول لهم: إن أطباء النفس في الوقت الحاضر

استطاعوا أن يطوّروا أساليب سهلة التطبيق لتغيير التصرفات الطبيعية، ويستطيع أيّ كان جعل العادات الفكرية للمتفائلين عاداته الخاصة، بدأ هؤلاء الأشخاص باكتساب الأمل لأنه لا يوجد من يرغب أن يكون متشائماًً.

المتفائلون البراغماتيون العمليون:

من جهة أخرى. لا نسعى أبداً لتطبيق سياسة طائر النعام الذي يأبى مجابهة الخطر بوضع رأسه داخل الحفرة. يهدف هذا الكتاب بصورة أساسية ليكون مرشداً، حيث نقدِّم فيه تقنيات واقعية وعملية لمواجهة الصعوبات و بالوقت نفسه الحفاظ على مزاج تفاؤلي.

بعض هذه الأفكار قديمة بقدم الإنسان والبعض الآخر ثمرة بحوث حديثة في علم النفس. جميعها استراتيجيات فكرية ساعدت العديد من مرضانا على تجاوز خوفهم وإحباطهم.

أسعى جاهداً لتوضيح كيفية أن يكون المرء أقل إحباطاً إزاء بعض الأحداث والمواقف، وكيفية تطبيق آليات فكرية وذهنية كفيلة بجعِلكَ ذي مراس جذل ونشاط جسدي متزايد لتحقيق النجاح في مجالي العمل والحياة الاجتماعية. إن هذه القواعد العملية مبنية على أساس قصص وأحداث حقيقية لأشخاص تعلموا كيفية أن يكونوا سعداء في حياتهم اليومية ومثمرين في أعمالهم ومهنهم.

التطور الشخصي:

أكثر ما يميز هذه المبادىء أنها ليس من الضروري في معظم الحالات أن نستمر على علاج معين لأعوام عدة لكي نلمس ثماره. ففي الصفحات القادمة عدد لا بأس به من الحكايات والقصص تدور أحداثها حول متشائمين قاموا بأنفسهم بتطبيق طرق جديدة لمواجهة مشاكلهم دون مساعدة أو تدخُّل أي متخصص بالصحة العقلية. ومثالاً على ذلك تجربتي الشخصية.

من السخرية الادعاء بوجود وصفات عجيبة للحصول على حياة سعيدة وديناميكية. يستخدم المتفائلون المثاليون أدوات ووسائل مختلفة بحسب طبيعة الموقف، إن مجموع هذه الخاصيات هي ما تؤهلهم لتحقيق النجاح. وقد لخصت منها اثنتي عشرة قاعدة أو خاصية أساسية. ولدي قناعة تامة أن من سيقرؤون ويدرسون هذه المبادىء بتمعنٍ سيكون بمقدورهم تعلم واكتساب أنماط عدّة للحياة اليومية ستجلب لهم سعادة ورضاً حقيقيين.

من غير السهل تغيير طريقة التفكير، ومع ذلك إن استطعت أن تتقن هذه التقنيات ستكافأ مئة ضعف لجهودك.

الفصل الأول

تقبّل أن الأمور لا تسير نحو الأفضل:

«الحياة ليست مثلما مقدّر لها أن تكون. فهي مثلما هي. إن النمط الذي به تعيشها هو الذي يشكل الفرق».

فرجينيا ساتير

هناك حالة من المزاج والوضع النفسي للبعض تكون ساذجة نوعاً ما تسعى لأن توصف بالمتفائلة. ولكنها لا تمت بأي صلة لأي نهج عملي شأنه تحقيق النجاح. وإن الذين يتصورون أن الأمور تنتهي دوماً بالشكل الحسن سيشعرون بالغباء عندما تنتهي نهاية مرّة، وبالنتيجة سيغرقون دوماً بخيبة الأمل بعد زوال الوهم، أمّا المتفائلون فإنهم على إدراك كامل أنهم يعيشون في عالم غير مثالي تزول فيه نضارة الحب ويعاقب الأبرياء ويموت المرضى. وبذلك فإن القاعدة الأساسية الأولى هي:

نادراً ما يؤخذ المتفائلون على حين غرة:

في شباط من عام 1901، نهض ونستون تشرشل وهو شاب أنيق نحيف البنية يبلغ من العمر ستة وعشرين ربيعاً ليلقي خطابه الافتتاحي في مجلس العمومِ والذي سيمارس فيه نشاطه السياسي للخمسين عاماً القادمة. ويلاقي الانتقادات اللاذعة ويتعرض للإخفاقات المهينة، كان حتماً في تلك الأعوام البرلماني الأكثر كرهاً. حيث لقّبه أعداؤه بجرذ بلنهايم.

وبعد تسعة وثلاثين عاماً حيث كانت بريطانيا العظمى على وشك السقوط بيد هتلر، طلب الملك جورج السادس من تشرشل تشكيل حكومة جديدة. كان الأخير يبلغ من العمر خمسة وستين عاماً. الأمر الذي كان يجعل منه أكثر رئيس حكومة أوروبية طاعناً في السن. كانت الحياة قد تركت الأثر الكبير على هذا السياسي المتصلب لكي يرضخ بإظهار الابتسامات العريضة المزيفة تمهيداً للمستقبل. وفي مساء يوم الأحد من شهر مايس/حزيران قال لمواطنيه: «ليس لدي ما أقدمه سوى الدم والعمل والدموع وعرق الجبين»، ومع ذلك كانت تظهر في ظل هذه الواقعية المؤلمة رغبة كبيرة للقتال في المستقبل وقناعة أن الأمة البريطانية كانت تستطيع أن تستعيد

قدرتها على امتلاك زمام أمورها. وهي الآن فاقدة للعزيمة ومجردة من قواها، وبعد سحق فرنسا أعلن تشرشل قائلاً: « سنقاتل على الشواطئ والأراضي الساحلية والمرتفعات وسوف لن نتراجع».

إن هذا المزج بين الواقعية والأمل هو الذي قاد الحلفاء لتحقيق النصر، وهو المزيج نفسه الذي من خلاله يستطيع أيّ كان تحقيق النجاح.

وهذه بعض من الاستراتيجيات التي من خلالها يمكن مواجهة المشاكل بشكل متحضر.

الاستراتيجية الأولى: حل مشاكلك بنفسك:

إن كان هناك من عقار مهدىء كفيل بأن ينسينا كل همومنا ومشاكلنا، فالقليل منّا من سيتعاطاه لأننا على يقين بأن هذه الهموم هي الكفيلة بإخراج أفضل ما لدينا من دواخلنا.

مايك سومدال هو البائع الأكثر مهارة ومهنية عرفته أبداً كان يزودني بالكتب الأدبية قبل أن يغيّر طبيعة عملة إلى مجالات عمل أكثر ربحاً.

كنت في بادىء الأمر كاتباً غير معروف، ولم ينشر لي أي شيء، وعندما كنا نتنقل هنا وهناك للقاء ناشرين، لم نكن نستقبل بحفاوة. وفي أحد الأيام قمنا بعمل ما يمكن أن أعتبره عرضاً سخياً لناشر كان في كل الأحوال غير معروف، وحين عودتي إلى الفندق كنت أشعر بالخيبة والهزيمة وعلى وشك أن أتراجع، أمّا مايك فلم يكن كذلك، فقد بدأ يقطع الغرفة ذهاباً وإياباً كعميد عسكري تائه في أفكاره، وفجأة معك يديه قائلاً: «هذه هي أنسب الأوقات لبيع مربح، سنجد وسيلة للبدء من الصفر وجذب اهتمام هؤلاء الذين نترجاهم لابتياع أعمالنا، المسألة الوحيدة هي إيجاد النهج الصحيح».

ما كنت أعتبره فشلاً أصبح بالنسبة له نوعاً من العراقيل الساذجة التي يتعثر بها جميع الطموحين. ويبدو

أن هذا التحدي أعطاه من الاندفاع والقدرة الشيء الكثير، وبعد شهور عدة قمنا بتطبيق استراتيجية جديدة أودت ثمارها بشكل جيد واستطعنا توقيع عقود مع الناشرين أنفسهم الذين كانوا قد أوصدوا الأبواب بوجهنا سابقاً.

نجح مايك تقريباً في كل ما يشرع به خاصة وأنه يجد نفسه قادراً على إيجاد الحلول لجميع المشاكل، فهو مفاوض جيد ويبرع في المواقف الحرجة، فعندما يتعثر بجدار يتراجع قليلاً ويبدأ بالبحث عن وسيلة للالتفاف حوله أو اختراقه.

في كتابهم (قادة). حادث كل من وارن بنيس وبيرت نانيوس عدداً من أشهر القائمين على الشركات ووجدوا أن هناك صفة مثيرة تميزهم عن سائر الناس: إنهم لا يفكرون في الفشل ولا يستخدمون أبداً هذه المفردة، بل يلجؤون إلى مرادفات لها مثل (الخطأ ـ الخطأ الكبير ـ خطوة غير موفقة ـ بداية خاطئة ـ ازدراء ـ التباس) أمّا الفشل فلا وجود له في معاجمهم.

الاستراتيجية الثانية: ابحث عن الخيارات المتعددة:

يحقق المتفائلون النجاح ليس فقط لأنهم يعتبرون أنفسهم قادرين على حلِّ مشاكلهم بل ويمتلكون كذلك ترسانة من الخيارات الممكنة، وعندما يقودهم أحد الخيارات نحو الفشل يغيرون وجهتهم نحو خيار آخر، ففي الأوديسة لهوميروس مشهد فيه يخشى تليماك نجل خوليوس عدم عودة أبيه من الحرب. ولكن بالاس أثينا بطلة هذه القصيدة الطويلة تطمئنه بلطف قائلة:

«سوف لن يبقى أبوك في المنفى لزمن طويل. ضع ثقتك بخوليوس فهو دائماً ما يجد حلاً».

إنه وصف دقيق لهؤلاء المتفائلين الذين نتكلم عنهم، فهم يجدون دوماً حلولاً، فلا ينفكون بتحسس الأشياء وخوض التجارب والبحث عن الخيارات، وفي نهاية المطاف ستحقق إحدى المحاولات الهدف المرجو. قد يعتبر هذا المشهد الأكثر تعبيراً في تأريخ الأدب عن

حالة لمّ الشمل العائلي عندما عاد خوليوس إلى الديار بعد حين ليدحض ادعاءات زوجته ويجمع عائلته.

وفي مثال مشابه أكثر حداثة. يعتبر أسلوب الرأس المنحني في مباراة كرة القدم الأمريكية الأكثر دقة ومهارة لتحقيق عدة خيارات، فيمتلك اللاعب ـ الذي يعدو ـ قرابة اثني عشر خياراً وتغييراً للوجهة في الثانية، وخلال بحثه عن حلول وفرص يتربص بثغرة في جدار الصد للاعبي الخصم، إن مثل هكذا قدرة على التمييز والاختيار هي ما يميز الأشخاص الناجحين في عدة مجالات.

كان جيمس ويستلر، وهو تلميذ بحري في أكاديمية ويست بوينت. يسعى ليصبح ضابطاً، إلاّ أنه لم يجتز اختبار مادة علم الكيمياء وأقصي بعد ذلك من الأكاديمية، وبدون النظر خلفه أو التأثر بما جرى له، قرّر التوجه نحو الرسم وأصبح من أكثر فناني جيله شهرة.

كان جوليو كاسياس لاعباً محترفاً لكرة القدم في مدريد عندما تعرض لحادث سير أقعده جليساً لأكثر من عام كامل وأجبره على ترك مهنة الرياضة، ولمساعدته على قضاء الوقت، قدمت له ممرضة غيتاراً. وبالرغم من كونه لم يكن ملماً بمجال الموسيقى، إلاّ أنه أصبح نجماً لامعاً في موسيقى البوب.

تعرض توماس أديسون لمواقف وتجارب أليمة عند محاولته اكتشاف المصباح الضوئي فقد قال خلال سلسلة من التجارب لزميل له محبط العزيمة: بل كلا، إننا لم نفشل، الآن بدأنا نعلم آلاف الأشياء التي لا تنفع، وبذلك بدأنا نقترب أكثر فأكثر إلى الحل.

الاستراتيجية الثالثة: تكهّن المشاكل:

هل من الممكن أن يكون المرء أكثر إيجابية؟

من المؤكد نعم فنحن نعرف الكثير من الذين أدى بهم تفاؤلهم المفرط إلى حزن عميق، وبسبب الاقتراض الكثير والتفاؤل المتزايد في بيع بضائعهم وعدم تكهن الوقت المناسب انتهى بهم الأمر بخسارة تجارتهم.

وعلى العكس من ذلك، يستبق المتفائلون الحقيقيون المشاكل، في سبتمبر من عام 1960، طلب مختبر أمريكي للأدوية من المنظمة الأمريكية للغذاء وإدارة العقاقير الترخيص لبيع عقار منوم كان يستخدم بشكل واسع في أوربا كمانع للقيء. ومنوم لدى النساء الحوامل. كان هذا العقار يؤدي إلى نوم عميق وطبيعي دون أي صداع نصفي عند الاستيقاظ. ولقي رواجاً كبيراً. ولا يظهرآثارا جانبية على الحيوانات. كانت جميع المعطيات تصب نحو ترخيص هذا العقار. وعندما وصل الطلب إلى مكتب الدكتورة فرنسيس كيلسي وهي أم لطفلين مراهقين، تساءلت كثيرا حول المنتج وكانت قلقة من أن تكون الاختبارات التي أُجريت على الحيوانات لا تعطي النتائج عينها على الإنسان، فطلبت إجراء عدد أكبر من البحوث والتجارب على العقار، ومن جهته، قام المنتج الأمريكي بتعبئة العقار وتجهيزه

للتوزيع، وكله ثقة في الحصول على التصاريح والضمانات الخاصة بسلامة المنتج، لم ينفك المختبر بإرسال التقارير ونتائج الاختبارات للضغط على منظمة إدارة العقاقير الأميريكية. وكثيراً ما كانت الدكتورة كيلسي تعلن تحفظها وتمتنع عن اتخاذ قرار سريع، وفي التاسع والعشرين من نوفمبر عام 1961 أبلغتهم (كابل أوربا) أن المادة الداخلة في هذا العقار كانت تؤدي إلى تشوهات عدة لدى المواليد الجدد. وفي اليوم التالي تم سحب طلب الترخيص، وبذلك أصبح عقار ثاليدوميد إحدى كبرى كوارث المستحضرات الدوائية في القرن. فآلاف الأطفال في أوروبا ولدوا دون يد أو قدم، وتشوهات في العينين أو البلعوم أو الأمعاء. ولم ينجُ قرابة الثلث من هؤلاء الأطفال.

وخلال حفل رسمي! في البيت الأبيض عام 1962، كرّم الرئيس كينيدي الدكتورة كيلسي بتقليدها وسام الشرف من الدرجة الأولى وهو أرفع وسام يُمنح لموظف في الحكومة الأميريكية. ذلك لأنها عرفت كيفية استدراك المشاكل.

*

يسكن بالقرب من منزلي رجل أعمال ناجح وحكيم يعمل في مجال العقارات وتشييد المباني، كنت أتناقش معه منذ أيام عدة حول سبب نجاحه فأجابني قائلاً: «أسعى جاهداً لإنجاز أمرين»:

أولاً: أتساءل بشكل منتظم حول ما يمكن أن أفعله لتحسين وضع سيئ.

ثانياً: أحاول أن أنظم وضعي سلفاً لأتجنب قدر الإمكان كافة العراقيل.

يبدو أن النظرية الثانية أكثر أهمية من الأولى، ففي بعض المواقف يمكن للأفكار السلبية المساعدة في تجنب الإخفاقات المستقبلية، كون الإنسان المتفائل لا يحتم عليه الإجابة بنعم لكل شخص يطلب منه وقتاً أو مالاً. وإن وجب عليه القيام باستثمار معين أو اختيار مزيج الألوان

أو دراسة ترشيح لموظف، فيجب عليه أولاً معرفة النتائج الكارثية للأمر، فالمتفائل الواقعي يتساءل دوماً:

«ما هي المشاكل المحتملة؟ كيف يمكن لهذا الوضع أن يتحسن؟ هل يمكن أن ينتهي هذا المشروع بالفشل، ولماذا؟ ما الوسائل التي يمكنني من خلالها الاستفادة من هذا السوق؟».

يضع المتفائلون نصب أعينهم إمكانية تدهور المسائل. وإنهم واثقون من وجود أناس إن تركنا لهم حرية التصرف فلن يترددوا البتة بالاستحواذ على أعمالنا وأموالنا وحتى شريك حياتنا.

*

استقبل ساينكلير لويس في يوم ما رسالة بريدية من امرأة جميلة جداً كانت تتمنى أن تصبح سكرتيرته الخاصة مؤكدة بأنها تمتهن الطباعة على الآلة الطابعة

وتنظيم الشؤون الإدارية وعمل كل شيء يطلب منها. خاتمة رسالتها بالآتي: عندما أقول كل شيء فإن ذلك يعني حقاً كل شيء».

أعطى لويس الرسالة إلى زوجته دوروثي ثومبسون والتي بدورها أجابت طالبة الوظيفة:

«يمتلك السيد لويس سكرتيرة ممتازة تمتهن الطباعة وتنظيم العمل، وإنني أهتم بكل شيء وعندما أقول كل شيء فذلك حقاً يعني كل شيء».

فهل تعدّ هذه وقاحة؟ كلا. ففي ذلك مصلحة وفائدة شخصية فيها من الحكمة ما يمكن من تجنّب المشاكل قبل حدوثها وتطورها.

الاستراتيجية الرابعة: عبّر بحرية عن مشاعرك السلبية:

في يوم ما قالت لي امرأة وهي في مراحلها الأخيرة من مرض السرطان: «لا أخشى الموت ولكني لا أطيق رؤية عائلتي وهي حزينة عليّ، هل بمقدورك التكلم مع جاك لترفع من معنوياته وهمته؟».

أجبتها قائلاً: إن ضربت زوجك على ظهره وقلت له: «هيا هيا يا جاك عش حياتك فالأمر ليس بالخطر»، فسيعتبر ذلك إهانة بالنسبة له، فهو لا يريد أن يكون سعيداً في هذا الموقف، إنه يحبك جداً ولهذا السبب فإن ألمه ومعاناته طبيعية للغاية، ففي حزنه شيء من النبل.

فتأملت قليلاً وقالت: «قد تكون على صواب، ففي ذلك نفع، فالدموع عطف ولطف والحزن مشاعر مقدسة».

*

في يوم من أيام ربيع عام 1953، علم جورج وباربرا بوش أن ابنتهم روبين البالغة من العمر ثلاثة

أعوام مصابة بسرطان الدم. صارعت الطفلة الموت لمدة ثمانية شهور وتوفيت وكانت باربرا تلتزم السرير دوماً قرب ابنتها وبدأ الشيب يتسرب إليها شيئاً فشيئاً.

يقول أصدقاؤهم: إن جورج وباربرا كانا يتبادلان الحزن ويذرفان الدموع ويواسيان بعضهما البعض، أوليست هذه فضلى الطرق التي يسلكها زوجان لتجاوز محنة فيها من الأسى الشيء الكثير؟

قالت السيدة بوش: «كان جورج يشدني بين ذراعيه ويأبى تركي» تعلمون أن العديد من الأزواج ينفصلون عند فقدانهم لطفلهم بسبب رفض أحدهما التكلم مع الآخر، فهذا الطفل لم يكن يريد أن يحصل أمر كهذا بيننا.

دائماً يكون الاكتئاب أو الإحباط نتيجة لمشاعر سلبية مكبوتة تظهر بشكل عام على شكل ألم أو غضب، بالرغم من كون الحزن والاكتئاب دائماً متشابهين، إلاّ أنهما في حقيقة الأمر مختلفان. فالاكتئاب ليس حالة من

الحزن بقدر ما هو افتقار للمشاعر، إلّا أن الطريق نحو التفاؤل لا يعني تجاهل مثل هكذا أحاسيس، على العكس من ذلك فإن تقبلها والتعبير عنها يشكل دائماً المراحل الأولى للخروج من حالة الاكتئاب، كقول أحد الحكماء: «الخروج من شيء لا يعني أحياناً وجوب تجاوزه».

الاستراتيجية الخامسة:ابحث عمّا هو إيجابي في المواقف السلبية:

كان سي أس لويس البالغ من العمر خمسة وخمسين عاماً أستاذاً في الأدب في كلية ماكدالن الواقعة في مدينة أوكسفورد ومعروف دولياً كمدافع عن قضية. وهو أعزب يأبى الارتباط. وكان بحسب قول البعض يتضايق بشدة وتظهر عليه دلالات عدم الارتياح عندما يتواجد بحضور امرأة ما، وخلال مراسلة بعض طلبة روكفيل الواقعة في (ماريلند) له أجابهم واصفاً نفسه بالآتي: «إنني شخص ذو هيئة ضخمة وسمينة ووجه محمرّ وصوت أجش». وله ذقن كبير وأسود الشعر وقريب

إلى الصلع ويرتدي نظارات للقراءة، أهدي لكم أطيب مشاعري، وفي صلواتكم اسألوا الله أن يباركني.

*

التقى لويس في مدينة باريس عام 1952 جوي دافيدمان، شاعرة أميركية وأم لولدين ملحدة وشيوعية سابقة اعتنقت المسيحية جزئياً بعد قراءتها لأعمال لويس، وما أذهل جميع الذين كانوا يعرفونه أن هذا الأستاذ البارز الذي فضّل دوماً رفقة الرجال بدأ يمضي أمسيات عدة برفقة هذه الأميركية الشابة الجميلة، وبعد رفض وزارة الداخلية البريطانية تجديد سمة دخول جوي ليبرمان اقترح عليها لويس أن يتزوجا مدنياً وأن يكون الزواج شكلياً لا أكثر، وأكد لها بأن حياتهما ستستمر بشكل طبيعي في مسكن منفصل. وكذلك سائر الشؤون الأخرى، ويمكن إلغاء الزواج حالما ترغب بذلك، وفي الثالث والعشرين من شهر أبريل عام 1956 وبحضور شاهدين أعلن سي أس لويس وجوي دافيدمان زواجهما رسمياً كزوج وزوجة.

إن ما حصل فيه شيء من الغرابة والفضول، إن كان شريكا الحياة يستمران بالعيش بشكل منفصل فإنهما سيقعان بحب بعضهما البعض شيئاً فشيئاً. وكتب لويس: «بدأ الأمر في مدينة (اكابه) واستمر في(فيليا) وأصبح بعد ذلك شفقة ومن ثم أصبح حباً».

وقرابة الفترة عينها مرضت جوي، وفي إحدى الأمسيات كانت وحيدة في المنزل وتعثرت بسلك الهاتف وفقدت وعيها. وفي المشفى كشفت الاختبارات الطبية إصابتها بمرض السرطان، لم يكن لويس يعتبر نفسيهما متزوجين ؛لأنه لم يكن هناك أي مراسم دينية للزواج، وفي المشفى شرع رجل دين إنجيلي بالمراسم الدينية وخلال الأشهر الثلاثة التالية مرت جوي بفترات طويلة من الاستغفار والتضرع الله، ومن ثم استقرت وولديها في منزل لويس الواقع في كيلنس. وبالرغم من معرفته أن طقوس الاستغفار والتضرع هذه سوف لن تطول إلى الأبد، إلّا أنه بدا مهموماً عند موت زوجته. وكتب: «لم يكن قد قال لي أحد من قبل: إن الألم شبيه بالخوف، إنني لست خائفاً إلا أنّ الإحساس هو نفسه، والاضطرابات

المعوية نفسها، عندما تكون الأحشاء خاوية، والشعور نفسه بالقلق والفراغ. فقد كانت بالنسبة لي مثل أمي وابنتي وتلميذتي وأستاذتي وخادمتي ومولاتي ومع كل هذه الصفات الحسنة كانت صديقتي ورفيقة دربي وسيدتي. وكل ما لم يستطع أن يكون عليه أعز أصدقائي من الرجال بالنسبة لي. وإن لم نغرم ببعضنا البعض ما كنا لنكون سوية بالرغم من كل شيء.

كان لويس متألماً لعدم قضائه وقتاً طويلاً مع جوي. حيث كتب قائلاً: «أمن المنطق أن يؤمن المرء بإله باطل؟ أيمكن لإله أن يكون سيئاً لهذا القدر؟ هذا الإله الكوني المخادع الغلول المستمتع بتعذيب الآخرين؟

هكذا غضب يعدّ من وجهة نظر الطب العلاجي صحياً جداً. وإن كان موجهاً في بعض الأحيان نحو الله القادر على تحمّل مثل هذه العواطف والانفعالات.

إن الزمن كفيل بعلاج هذه الجروح. فقد استطاع لويس التخلص من عذابه وألمه. وجمع كتاباته الغاضبة في

أحد أبرز أعماله، والذي أطلق عليه تسمية: «مرارة الألم» .douleur observée

لم يحمل هذا الكتاب مساهمة كبيرة في الأدب المسيحي وحسب، بل إنه ساعد لويس وهو في طور كتابته على تجاوز محنة ممات زوجته واستنباط أعمال الخير والمحبة من ظروف ومواقف عصيبة.

***

توماس أديسون، هو مثال آخر لشخصية فذة وقوية لم تُهزم في أشد المواقف. حيث كان يعلم كيفية قلب المحن لصالحه، ففي ديسمبر من عام 1914 تعرّضت كبرى مختبرات أديسون ويست أورانج الواقعة في نيوجرسي لحريق أدى إلى تدميرها كلياً، وخسر أديسون في ليلة واحدة ما يعادل المليوني دولار من الممتلكات وخلاصة جهود أبحاثه لفترة ليست بالقليلة من حياته، فذهب ابنه شارل للبحث عنه وفي النهاية وجده واقفاً بالقرب من

البناية وهي تحترق ووجهه محمّر بسبب الحرارة وشعره أشعث من برودة الهواء، قال شارل: « كنت حزيناً لشأنه، فلم يكن بعمر يافع وكان كل شيء قد مسه الدمار، ثم رآني وصرخ بوجهي قائلاً: «أين هي أمك؟ ابحث عنها وائت بها إلى هنا. فلن ترى في حياتها مرة أخرى مثل هذا الشيء».

وفي اليوم التالي عندما كان يسير بين الأنقاض المحترقة التي تحمل الكثير من أحلامه وآماله، أعلن توماس أديسون الذي يبلغ من العمر الآن سبعة وستين عاماً قائلاً: «الدمار شيء قيم وثمين، فكل أخطائنا قد احترقت ودمرت. اشكروا الله لأنه بمقدورنا الآن البدء من الصفر».

إن هذه المقدرة على تحويل العقبات والمصاعب إلى منصة للانطلاق من جديد ستؤمن آفاق جديدة للجميع في كافة مجالات وظروف العمل.

وفي الليلة الماضية وعلى متن رحلة جوية تقلع في ساعة متأخرة من الليل تحدث إليّ ثانكسكيفن وهو بائع ذو طبع مرح يجلس بقربي وقال: إنه كان مغادراً ولاية نيويورك هذا الصباح واستمرت الرحلة نهاراً كاملاً لكي يجد نفسه عالقاً في مدينة سالت لايك، نظراً لهذا التأخير قد لا يصل إلى منزله قبل الساعة الثانية صباحاً، هل كان سريع الغضب ومجهداً كحال معظم مسافري طائرتنا المزدحمة؟كلا، فقد كان يلاعب ويمازح أطفاله بفرح ناثراً السعادة والألفة من حوله، وطرحت عليه السؤال الآتي: «ما الذي تبيعه؟»

قال: أبيع أدوات حفر واستخراج.

قلت: أوليس السوق كاسداً في هذه الأوقات؟

أجابني: إطلاقاً، لن يكون أفضل حالاً عمّا هو عليه الآن. فقد افتتح مؤخراً فرع للشركة والأعمال تسير بشكلٍ حسن.

قلت: ألا تشهد صناعة النفط ركوداً كبيراً؟

أجابني مبتسماً: نعم ولكن ليس بالنسبة لنا. تصب الأزمة الصناعية الحالية لصالحنا لأن جميع منافسينا قد أصابهم الإحباط ويشكون من وجوب تخفيض الأسعار وعدم جني الأرباح، وهذا الموقف السلبي يثير من سخط الزبائن وامتعاضهم. أما نحن فعلى العكس من ذلك، لم نخفض الأسعار إطلاقاً ولكننا استمرينا بتقديم أفضل الخدمات في كافة القطاعات، فنبيع إنتاجنا بشغف واندفاع معنوي كبير. فالزبائن يفضلون على الدوام التعامل مع أناس من هذا الجنس.

وابتسم ثانية وأضاف قائلاً: إن استمرت الأزمة سنة أخرى فسأجني من المال ما يكفيني لأتقاعد عن العمل.

الاستراتيجية السادسة: تجنب التفاؤل الزائف:

الناجحون من الناس لا يزمرون قائلين: إن الأمور تسير نحو الأفضل بينما هي ليست كذلك، فالبعض يسعى للحفاظ على ابتسامة الوجه أمام الملل والضجر متيقناً أن الوضع سيتحسن، ولكنه لن يكون، لأننا إن أهملنا صغرى المشاكل فلها من المقدرة على التحول إلى صعوبات لا يمكن تجاوزها، وتجد نفسك بعد ذلك في أزمة حقيقية.

كتب شانينك بولوك بعد رؤيته لمسرحية بوليانا الشهيرة، لكاتبها اليونور بورتر:

«بعد تحملي لسعادة بوليانا لفصلين من العرض، خرجت باحثاً عن متسول أعمى لأدق عنقه. لو كنت فاقداً لقدمي الاثنتين وقصدتني هذه الصبية المزعجة وقالت لي: إنه يتوجب علي أن أكون سعيداً بهذا الحال لأنني سأحظى بفرصة الجلوس دوماً، أخشى عليها من ردة فعلي بجعلها جليسة لحين من الزمن».

لن يكون موقف بوليانا، السياسية المحنكة من النمسا، ذا فائدة لمن يرومون اجتياز وادي الظلمات،

ما لبث أن أكمل أرون ابن الأربع سنوات حتى علم والداه، الكاهن هارولد كوشنر وزوجته إصابته بمرض الشيخوخة المبكرة، فطوله لن يتجاوز أبداً المتر وعشرين سنتيمتراً وسيكون شبيهاً برجل صغير بينما لا يزال طفلاً، توفي أرون بعد عشر سنوات. وبالرغم من أن كوشنير كان منكباً على دراسة أصول الدين، إلاّ أنه بدأ يتساءل حول سبب حصول مثل هكذا مأساة. وبعد قراءته لكتاب جوب استنتج أن الحياة لم تكن دائماً منصفة. وبعد حين كتب بأسلوب بلاغي رفيع: «لا يدوم الألم لأبد الدهر، فهو ليس بالكثير لكي لا يحتمل» فهذا الموقف فيه من الحكمة ثلاث نصائح:

1 ـ عليك أن تكون متحداً مع الآخرين.

2 ـ تقبل فكرة الألم جزءاً لا يتجزأ من الحياة.

3 ـ اعلم أنك ساهمت بتغيير شيء ما.

تتشكل وتتصلب مثل هذه المواقف في ظروف بعيدة كل البعد عن التفكير السطحي الرتيب لهؤلاء الذين يؤمنون بالتفاؤل الزائف، وكثيراً ما نستمع خلال الاجتماعات واللقاءات التجارية لأحاديث ذات طابع تشجيعي لتحفيز ورفع معنويات الآخرين كقول: «إنك مذهل بمعنى الكلمة، لديك عقل يفكر ويعمل كمحطة لتوليد الطاقة الكهربائية، وإن وضعت ثقتك بنفسك بما فيه الكفاية فسيكون بمقدورك تحقيق أي شيء تبتغيه».

سبق وأن طُرح على مسامعنا مثل هكذا أحاديث وأقوال منذ كتب طفولتنا حتى المناهج التعليمية للتنمية البشرية، وكثيراً ما يتردد على مسامعنا حكمة أن بالإيمان الراسخ يكون بمقدورنا رفع الجبال، ففي مثل هكذا أحاديث شيء من الحقيقة ما يجعلها مغرية. ولكن من السهل على قائليها الانجراف مع أفكارهم نحو

العبثية، ومثال ذلك قول نابليون هيل في كتابه (فكر واغتنِ):

(think and grow rich)

«بمقدور الفكر الإنساني تحقيق كل ما يؤمن به ويدركه».

ذلك ليس إلّا كلاماً منمقاً، فيه من المبالغة ما يثير الشك بالإيمان والأمل ويزعزع الثقة بهما، قد يسعد بعض المرضى المحتجزين في إحدى مستشفيات الطب النفسي بالمشاركة في هذه السخافات التي لا تندرج إلّا في إطار الوعود الكاذبة التي تزيح عنهم الضجر والملل، نحن لا ندرك في بعض الأحيان درجة الخطورة واللطف معاً عندما نطلب من الآخرين رفع هاماتهم واتخاذ المواقف الصائبة لكي تبتسم لهم الحياة. في يوم ما، قالت لي امرأة: إنها لم تكره طوال حياتها أحداً إلّا شخصاً واحداً التقت به للمرة الأولى في رحلة بحرية

وكان الوحيد الذي لا يعاني من دوار البحر: «في البدء كان رجلاً لطيفاً، ولكن عندما جلس على حافة كرسي طويل لكي يقول لي: إنه كان يحب اهتزاز السفن وشرح لي كيف بمقدوري من خلال الإرادة والرغبة التخلص من حالة الغثيان الناتجة عن ذلك، شعرت في تلك اللحظة برغبة جامحة على تحمل كل شيء قادر على جعله ملازماً لسريره مريضاً متألماً حتى نهاية الرحلة».

التفاؤل الزائف هو الوسيلة الأخيرة لمساعدة الجميع، فعلى العكس من ذلك، على القائد أن يقول: «إنها حقاً محنة، هيا ارفعوا أكمامكم ولنر ما يمكننا فعله».

الفصل الثاني

البحث عن الحلول:

«ليس في الحياة وضع ميئوس منه، بل هناك أناس فاقدون للأمل».

كلار بوث ليوس

«كبرى الأخطاء يرتكبها الذين لا يفعلون شيئاً، لأنهم لا يستطيعون تقديم إلاّ الشيء القليل».

أدموند بيورك

إن حللنا الصفات التي تميز المتفائلين، لاكتشفنا صفة رئيسة تهيمن على الصفات الأخرى، فالمتفائلون أشخاص ذوو فعل وتصرف. فلا يضع المتفائل قدميه الاثنتين في نعل واحد ويقف متسمراً مكتوف اليدين، بل على العكس من ذلك، يشرع مباشرة بالعمل على دراسة وتحليل المشكلة وإن لم يكن هناك حل كامل في الأفق، وبذلك ستكون القاعدة الرئيسة الثانية هي:

- يبحث المتفائلون عن الحلول الجزئية:

قال هنري فورد: إن بالإمكان إنهاء كل عمل بشكل متقن شريطة تقسيمه بشكل سليم، وجهة النظر هذه يتقاسمها معه المتفائلون. ومنهم من قال في مناسبة ما: «أجهل للآن كيف يمكننا إيجاد حل لهذه المشكلة، ولكن لنحاول على الأقل إيجاد حل لجزء منها هذا اليوم».

***

قصدتني في يوم ما امرأة في استشارة حيث كانت شؤونها تسير نحو الأسوأ منذ انفصالها عن زوجها. كانت صغيرة، نحيلة، مثقلة بالهموم كأنها تحمل عبء عشرين عاماً على كتفيها، كان زوجها السابق يتأخر في دفع تكاليف إقامتها ومعيشتها. ولم يكن عملها مربحاً وكان أطفالها كثيري المشاكل ولم يكن مستقبلها واعداً. حيث قالت لي: «الجزء المشرق في حياتي هو علاقة الحب التي أقيمها مع زميل عمل لي، فهو متزوج ويؤكد لي أنه لن يترك زوجته أبداً، نعاشر بعضنا منذ عامين وأجدُ هذا الحال أفضل من لا شيء».

وبعد ساعةٍ من الحديثِ معها قلت لها: «قد لا تروق لكِ أبداً نصيحتي هذه ولكن عليك أن تضعي حداً وتنهي علاقتكِ هذه. بقدر كونها شنيعة على المستوى الأخلاقي، فلها الأثر السلبي على الوضع النفسي. قد تُسعدين عندما تبتغينَ الأفضل في هذه العلاقةِ إلا أنكِ تفقدين قلبكِ شيئاً فشيئاً، ما تفعلينهُ هو الدمار الذاتي».

قالت معتدة بموقفها: «من السهل عليك قول هذا. ليس من السهل على امرأةٍ وحيدة مع طفلين إقامة علاقة مع شخص ما. وإن تركتهُ، فعلام سيساعدني ذلك؟سأشعر بالوحدةِ أكثر فأكثر».

لا يؤدي دائماً اتخاذ القرار الصعب إلى طريق فيه الحياة سلسة وجميلة، لكن في بعض الأحيان تنتهي الحكاية نهاية سعيدة. وبعد ستة أشهر من العلاقة العشوائية المشوشة، أدركت هذه المرأة أخيراً أن حبيبها كان يستغلها فأنهت العلاقة معه، ومن أجل التخلص من وحدتها، التحقت بالدراسة المسائية التي سنحت لها

الحصول على عمل جديد في إحدى المؤسسات حيث التقت برجل تزوجته ورزقا منذ فترة قصيرة بطفل.

والآن قالت: « عندما يمر الإنسان بزواج تعيس وعلاقات مدمرة وفي النهاية تسنح له فرصة عيش علاقة مقدسة، فسيغمر بالسعادة. لا يمكنني أن أتخيل نفسي متزوجة من رجل أكثر روعة من زوجي وأن أمتلك عائلة أكثر سعادة من عائلتي».

كيف غيّرَ الحظ وجهته معها نحو الأفضل؟

إنه بفضل تراكم الحلول الجزئية، فقد اتخذت القرار الوحيد المتاح لها آنذاك دون البحث عن حلول آنية فوّلدَ ذلك مجموعة من الحلول المتسلسلة، ومن الجدير بالملاحظة أن المسيح عندما كان يقصد الناس بدعوتهم، كان يأمرهم دوماً القيام بعمل محدد كمثل قوله للعاجز: «ابسط ذراعك» وللمشلول: « احمل سريرك وامض إلى بيتك». عندما نخرج من خمولنا وسباتنا نحو العمل فإن ثقتنا بأنفسنا ستزداد.

ـ كيف واجه الرجلان الكارثة؟

بدأت أتعس أيام حياة الكاتب توماس كارليل. عندما قصده صديقه الفيلسوف جون ستيوارت ميل صباح يوم ما في مقر عمله ليبلغه أن المسودة التي أعطاها إياه ليقرأها ويبدي رأيه فيها استخدمها خادمه ليوقد الموقد. انقسمت مشاعر شارل بين الغضب والألم وغطّ في يأسٍ عميق، وفي أحد الأيام حين كان ينظر من خلال النافذة رأى عمّال بناء يعملون، وبعد حينٍ كتب قائلاً: «راودتني فكرة أن مثلما كانوا يضعونً الطوبة فوق الأخرى فسيكون بمقدوري كتابة كلمة تلو الأخرى وجملة خلف أخرى». فانكب على عمله وأعاد كتابة مؤلفه «تأريخ الثورة الفرنسية» الذي يعتبر اليوم من أقدم المراجع التاريخية ومثالاً في المقدرة على إنجاز العمل في ظروف عصيبة عند الشروعِ به خطوة بعد أخرى.

كتب بنجامين فرانكلين في كتاب (سيرة ذاتية): «لا تأتي السعادة من جملة أحداث سعيدة نادرة الحدوث، بل من أبسط أعمال الخير التي تحدث كل يوم».

قال لي رجل أعرفه: إنه اكتشف خلال دراسته الثانوية مبدأً أفاده طوال حياته في مواجهة الظروف العصيبة. لم تكن للمدرسة القدرة المالية لتقديم المنح الدراسية. وكانت نقوده المخصصة للدراسة قد نفدت وتهيأ لحزمِ كتبه ومتاعه للعودة إلى مزرعته. وعندما علم مدير المدرسة بمغادرته، استدعاه وقال له بعد الاستماع إلى حكايته المريرةِ: «لا أعرف كيف يمكننا إبقاءك هنا، لكن يعز علينا مغادرتك، فلنترك لله ما يتعذر عمله ونهتم نحن بما يتبقى». وفي النهاية وجدت الأزمة المالية طريقها إلى الحل، لكن وبحسب قول صديقي كان الدرس الذي تعلمه أكثر قيمة من أجور الدراسة، فقد أصبح يعمل تحت إمرته منذ ذلك الحين أكثر من خمسة آلاف مستخدم. وأفصح قائلاً: إن عبارة (لنترك لله ما يتعذر عمله ونهتم نحن بما يتبقى) سنحت لي بتصدي ومجابهة العديد من المواقف المستحيلة.

كيف تقلّص مشاكلك إلى النصف؟

يعلم الناجحون جيداً قبل الشروع بعمل ما وجوب إكمال نصفه سلفاً. وننسب للفيلسوف أرسطو العبارة الشهيرة: «الصعوبة تكمن في الخطوة الأولى»، حقاً الخطوة الأولى أكثر صعوبة وأهمية وإن كانت صغيرة وبلا معنى، وحالما نتعدى هذه المرحلة تأتي التتمة من تلقاء نفسها، قال كووت: «ابدأ بالذي تقدر أو تعتقد أنك قادر على القيام به، للجراءة عبقريتها وقوتها وسحرها، اكتفِ بالبدء وستأتي التكملة تباعاً، قم بالخطوة الأولى وسيكتمل العمل».

ففي عيادة الطب النفسي والعقلي التي أعمل فيها، نعتبر مرضانا قد تجاوزوا نصف مشاكلهم قبل اللقاء الأول بهم، والسبب أنهم على العموم يخضعون لعلاج نفسي منذ سنوات واليوم اتصلوا وحصلوا على موعدٍ. من الواضح أنهم قرّروا أخيراً السعي لإنهاء معاناتهم، فالخطوة الأولى تمثل أساساً نصف العلاج.

- تحرر من الرغبة المفرطة في بلوغ الكمال(الاستكمالية):

إن للمتفائلين القدرة على تحشيد كل قدراتهم لمواجهة الصعاب بسبب نجاحهم. بالتخلص من ميولهم في بلوغ الكمال، ويعتبرون أنفسهم سعداء بالتوصل إلى حلٍّ جزئي في المرحلة الأولى.

يشعر عدد كبير من الذين أعمل معهم وتظهر عليهم أعراض الاكتئاب بالقلق والتوتر، بسبب رغبتهم بلوغ الكمال في إنجاز أعمالهم، الأمر الذي يعيق ويعطل سير العمل في نهاية المطاف، يعرفون جيداً أن مطاليبهم صعبة المنال إلاّ أنهم يتصورون أن البحث عن المثالي يقودهم إلى عوالم أخرى من الكمال والإنتاجية قد لا يبلغونها بطرقٍ أخرى.

ولكن ما يحدث في حقيقة الأمر عكس ذلك، فمثاليو الإتقان يكونون عادة محدودي الأداء والعطاء لأنهم يسرفون في الوقت الثمين خشية الفشل، ويأبون الشروع

بعمل صعبٍ لأنهم غير واثقين بقدرتهم على إتمامه بالشكل المثالي.

أوضحت دراسة للدكتور دافيد بيورنس حول أعلى أربعة وثلاثين أجراً، أن ثمانية عشر منها تعود للاستكماليين على العكس من الستة عشر الأخرى، وكان قد دعا لأن يصنفوا ضمن الأعلى أجوراً، إلا أن الأمر يبدو عكس ذلك، إن الاستكماليين الذين يجمعون بين الاعتبار الشخصي والنجاح في كفة واحدة يكسبون ما يقارب الخمسة عشر ألف دولار أقل من أقرانهم الذين لا يفرطون في طلب الكمال، فعليهم إذن دفع تكاليف تعصبهم الفكري بالعملة الصعبة.

بطلان من التاريخ القديم:

يروي لنا كتاب العهد القديم قصة تجسّدُ السلطة التي يتمتع بها الذين لا يهابون المبادرة، فعندما اقترب أبناء إسرائيل من الأرض الموعودة، ابتعث موسى اثني عشر رائداً على حدود المكان، وبعد خمسة وأربعين يوماً عادوا وكان التقرير الذي قدمه أغلبهم في جزأين:

أولاً: إنها أرض رائعة الجمال، فيها المياه وفيرة. ومنها جلبنا بعضاً من ثمارها.

ثانياً: واحسرتاه، لن يكون أبداً بمقدورنا الاستقرار فيها؛ لأن مدنها محصنة، والأسوأ من هذا أنّ هنالك عمالقة، عرض اثنان منهم وهما كالب وجوشوا مقترحاً مشجعاً حيث قالا: «لنقصد تلك الأرض ونحتلها لأننا قادرون تماماً على تسَيُّدِها».

لم يكن الرجلان يريان الوضع من منظار تفاؤلي، كانوا يدركون أن العمالقة مرعبون ومن الصعب الاستحواذ على تلك المدن، وخلصوا قائلين: «إن الله في صفنا، فلا تتركوهم يرعبونكم».

كيف كان ردّ فعل الجميع؟

انحاز الجميع إلى رأي المتشائمين، وبدؤوا بالبكاء والنحيب طوال الليل مفكرين بالعودة إلى أرض مصر.

ليس من الواجب إطلاقاً التقليل من شأن القوة التي تحملها قبضة المحبطين المؤمنين بالهزيمة، فبمقدورهم التأثير بسهولة على الجماهير، إن التفاؤل والحماسة معديان، ولكن ليست بقوة تأثير عدوى التشاؤم والشك، فمكث موسى وشعبه بقرب الأرض الموعودة لسنين طوال، وهلك الرواد العشرة في صحراء سيناء.

من المثير معرفة أن كالب وجوشوا كانا واثقين كل الثقة بنجاحهما، أما أنا فلدي شك في هذه الثقة التامة، فليس للمتفائلين ثقة تامة بنجاح كل عمل يشرعون به في حين أن آخرين يخشون حتى الاقتراب منه إلاّ أنهم يقيمون الخيارات ويحللون المعطيات في إطار من التفاؤل الكبير ويأبون الوقوف مكتوفي الأيدي في وجود بصيص أملٍ بسيط بالنجاح.

الذين يؤمنون بإمكانية قهر المستحيل ويتسلقون الجبال الشاهقة من غير معرفة مسبقة بكيفية بلوغ القمة يشكلون قلة قليلة من الناس، ولكن هم الذين يبلغون القمة دوماً.

كيفية تقبل الفشل:

يكون المتفائلون البراغماتيون على العموم كفوئين جداً في أعمالهم ؛ بسب تأهبهم الدائم في خوض غمار أي شيء.

تنقلت وارتقت نانسي وودهيل، التي تخلت عن دراستها في وقت مبكر، من عضو في فريق التحرير إلى عضو مجلس الإدارة متخذة زمام المبادرة في العديد من المواقف، دون النظر في احتماليات الفشل، كانت عضوة في فريق التحرير الذي أسس صحيفة يو أس توداي(US Today)، وتترأس اليوم قسمين رئيسين لمؤسسة كانيت (Ganett) عملاق وسائل الإعلام التي تمتلك عدا صحيفة (يوأس توداي) ثلاثاً وثمانين صحيفة

يومية إقليمية، وست عشرة محطة إذاعة وعشر قنوات تلفازية، نانسي وودهيل أول من أقرت بارتكابها أخطاءً جسيمة خلال مسيرة عملها، إلا أن الناس يعزون الفضل بنجاحها لإرادتها وإصرارها على الاستمرار والعمل بالرغم من المخاطر.

أفصح مايندي كيرنين، أحد مساعديها وذراعها الأيمن، قائلاً: «لا يتعثر عمل لوقت طويل في مكتب نانسي، قد لا تأخذ الأمور المنحى الذي تتمناه لها لكنها تسير ولا تبقى ساكنة في مكانها».

يتخذ المتفائلون موقفاً غير مكترث إزاء الفشل. في يوم ما كنت على معرفة بامرأة ناجحة في أعمالها كانت تشجع أحد أبنائها على تعلُّم السباحة كي يشارك في عدة نشاطات مدرسية وغير مدرسية، فأجابها ابنها قائلاً: «يا أمي لا يمكنك تخيّل صعوبة الأمر بالنسبة لي... أمّا أنت فبإمكانك تحقيق النجاح في كل عمل تقومين به».

قالت: « دُهشت لملاحظته هذه لأنني أتعرض دوماً للفشل كسائر الذين أعرفهم، قد يبدو علي انطباع مخالف لذلك لأنني لا أتأثر أبداً بالفشل. وبذلك أقوم بمحاولات عدّة تفوق ما يقوم به الآخرون، واستناداً لقانون الاحتمالات، كلما كثرت المحاولات كلما ارتفعت معدلات النجاح».

الحاخام وكرة القاعدة:

في أحد الأيام قصد رجل في حيرة من أمره حاخاماً حكيماً، وكشف له عمّا في قلبه وهو مرتبك:

«سيدي الحاخام إنني فاشل، في كثير من الأحيان لا يمكنني تحقيق النجاح في الأعمال التي أقوم بها».

فاجأبه الحاخام: «حقاً تقول؟».

قال: «أطلب منك النصيحة من فضلك».

بدأ الحاخام بالتفكير قليلاً ثم أجابه قائلاً: «حسناً يا بني، أدعوك لقراءة الصفحة التسعمائة والثلاثين من نيويورك المانيج لعام 1970. قد تجد فيها ما يريح فكرك».

وبعد الأخذ بالنصيحة والبحث عن هذه الصفحة اكتشف أنها تعُنى بالنتائج التي يحققها أشهر لاعبي كرة القاعدة سنوياً، كانت مجموع النقاط التي حققها تي كوب، أحد أشهر لاعبي اللعبة لم تتجاوز 367 نقطة.

عاد الرجل قاصداً الحاخام من جديد وقال له: «أكل ما حققه تي كوب 367 نقطة؟».

أجابه الحاخام: «نعم، فواحدة فقط من مجموع ثلاث رميات له كانت تصيب، لم يستطع حتى بلوغ 500 نقطة، فما الذي تأمله في ذلك؟»

فقال الرجل: «حسناً تقول. من ذا الذي يعتقد أنه فاشل إن نجح تارة وفشل تارة أخرى».

الرجل الذي كان يعتقد أنه كثير التفاؤل:

قد تكون قصة الرجل الذي التقيته في أحد المؤتمرات، تجسيداً للجانب العملي لهذه الأفكار، فقد سعيت جاهداً في خطابي ذلك اليوم بتقديم مقترحات حول كيفية المزج بين التفاؤل والواقع، وبعد انتهائي وحينما كنت أكلم الناس الذين كانوا يقصدونني على المنصة لمحت رجلاً واقفاً على جنبٍ، وكان في حيرة من أمره، بعد مغادرة الجميع، قال لي بنبرة تحدٍّ: «لست متفقاً معك في كل ما قلته اليوم. مشكلتي أنني كنت كثير التفاؤل وأكنّ الثقة للآخرين، والآن لا يكترث أحدٌ بأمري».

فدعوته لتناول وجبة الغداء معي، فطلب في البدء عدة كؤوس من شراب الكوكتيل، فاسترسل في سرده لحكاية حزينة فيها ما يثير بعض الغضب لدى من يستمع لها، كان يعمل كممثل تجاري ذي خبرة لا مثيل لها في

الأرجاء لحين هجر زوجته له قبل عامين من ذلك. فوجد نفسه غارقاً في قضية لا نهاية لها، فقد كان يتوجب عليه دفع تكاليف إعالة وحضانة أطفاله، وبعد حينٍ وجد أن ابنته المراهقه ترفض الحديث معه، فشعر بالاكتئاب والإحباط لدرجة أنه بدأ يواجه صعوبات في أداء عمله ثم قال:

«كل ما أتمناه في حياتي هو إتمام الطلاق».

فحاولت إيجاد عنصر بناء أستند عليه في سؤالي له حول زبائنه، فسألته: «كنت ممثلاً تجارياً ناجحاً، فمن المؤكد وجود من يمكنك اعتباره صديقاً ضمن زبائنك؟».

قال: «أفّ، يقصدونني فقط عندما تتطلب حاجتهم لي، كسائر الآخرين».

قلت: «وكيف كان موقف شركتك ومديرك؟».

أجاب: «كان موقفهم من كل حكايتي هذه غير مشرف البتة، إنني على وشك أن أطرد من العمل، وأقول لك صراحة: إنني لا أكترث لذلك؛ فبالنتيجة سأكون غير قادر على دفع تكاليف الإعالة وستكون هذه عبرة لزوجتي».

فبدأت الريبة تنتابني حول كيفية أن يكون مثل هكذا شخص متفائلاً في حياته، فلم ألتق البتة بشخص يحمل في داخله هذا القدر من المرارة بقدره. إلا أنني وبالرغم من كل ذلك بقيت على ثقة أنه يوجد بداخله بصيص أمل بسيط. فسألته: «أما زلت تحب زوجتك؟».

أجابني دون تردد: «نعم».

قلت: «أمتيقن أنت من رغبتها بالطلاق؟»

قال: «أجل، فهي تقول إنها قد تعود إليّ إن أقلعت عن شرب الكحول. وخضعت لعلاج ضد الإدمان، إلاّ أنني متأكد من أنها مناورة منها لتسبِّب لي مزيداً من الألم، إضافة إلى أنني لا أؤمن بالعلاج، حتى أنني لا أعرف ما الذي يدفعني لأكلمك الآن».

أنا أيضاً لم أكن أعرف بدوري، ولكن من الواضح أن وضعه كان أقل مأساوية من الذي يتصوره هو، ثم قضينا سوية فترة ما بعد الظهر نستعرض كافة الحلول الممكنة، فبدأ وضعه النفسي بالتحسن ويتخلص من الشعور بالغرق والضياع، فهمّ بمناقشتي بالشكل الذي يمكنه من تحسين موقفه باستخدام أبسط التقنيات الفعالة، فقلت له: إن لم يكن واثقاً من قدرته على إنقاذ زواجه، فسيكون مع ذلك قادراً على تغيير الكثير من الأشياء العديمة المعنى والأهمية. وإن قام بجمع خُطاه في الاتجاه الصحيح، فسيُذهلُ حتماً بالنتائج، وعند افتراقنا طلب مني أن أعطيه اسم مستشار في الحياة الزوجية.

لم ألتق من الآن فصاعداً هذا الرجل، إلاّ أننا نتواصل هاتفياً معاً، وإنني أنتظر بشوق وصول تهانيه بالعام الجديد ؛لأنه يرفق دائماً معها صورة لعائلته، وبعد حينٍ عاد لزوجته وبدأ يواظب على حضور جلسات العلاجٍ من الإدمان على الكحول. وأصبح العام الماضي أفضل ممثلٍ تجاري لشركته.

الفصل الثالث

لنفترض أن المتفائلين الواقعيين هم أناس ذوو فعل، فمن الأهمية البحث عن أصل هذا النشاط والديناميكية. كيف يشرع البعض بالتصرف والفعل مباشرة، بينما يبقى الآخرون متسمرين في أماكنهم كالمقعد في كرسيه المدولب؟ ما الذي يجعل البعض يبدون ردة فعل أمام المحنة في حين أن الحل ما زال غير مطروح؟

فالقاعدة الأساسية الثالثة هي إذن:

- للمتفائلين قناعة بتَسيُّدِهم لمستقبلهم:

تبدو مسألة تسيّد المرء لمستقبله معقدة جداً، لا يستطيع الكثيرون ومنهم مرضى عيادتنا للطب النفسي بلوغ مبتغاهم بسبب عدم وجود هدف محدد لمسارهم، وإن وجد الهدف، فإنهم يفتقدون للنهج الدقيق لبلوغه، ففي بادىء الأمر كنت أحاول تحفيزهم على العمل من خلال جملة من الخطابات التشجيعية والحماسية معتقداً أن الأمر يتعلق بالكسل، إلّا أنّي ما لبثت أن اكتشفت أن كل مواعظي هذه كانت حبراً على ورق، فقد كان هناك شيء من الفراغ يظهر في نظرتهم عندما كنت أكلمهم، فكلما كنت أرفع من شأن قدراتهم اللامتناهية والقيمة التي تحملها مثابرتهم، كلما ازداد عدم اكتراثهم بخطبتي المسهبة.

فتساءلت لِمَ تطلّب مني الأمر حيناً من الزمن لأكتشف أن لهؤلاء المرضى إيماناً راسخاً في الكيفية التي تُدار من خلالها شؤون الحياة، وبما أنني لم أستطع مساعدتهم على تغيير فكرهم في الإيمان بالأشياء فلن يكون بمقدور أية خطبة أو موعظة تغيير ما فيهم، لم يكن هؤلاء المرضى كسالى، بل متشائمين وسلبيين بسبب اعتقادهم

بعدم قدرتهم على الأخذ بزمام الأمور في حياتهم المستقبلية.

وعند محاولتي اكتشاف سبب هذا التعنّد في الموقف، راجعت دراسة شهيرة لعالم النفس مارتن أي بي سلاليكمان حول ما يدعوه بـ (العجز الفكري)، الذي استنتج أنه سبق للمكتئبين أن مرّوا بتجارب أدت بهم للاعتقاد بوجود قوى مضادة لهم تفوقهم سلطة بالرغم من الجهود التي يبذلونها، وبالنتيجة يصبحون غير قادرين على التخلص من هذا المعتقد ويغرقون في الاكتئاب.

ونستحضر مثال امرأة مريضة عملتُ على علاجها لمدة سنتين كاملتين، حيث فقدت أمها في حادث سيرٍ وهي في عمر التاسعة، ليس من الصعب تفهّم رغبتها عند الكبر بالاحتماء داخل صدفة يمثل عالمها الخاص، فلم تكن تخشى كارثة أخرى تمرّ بها بين لحظة وأخرى وحسب، بل كانت تعتقد أيضاً بعدم امتلاكها لأي وسيلة للسيطرة على الأحداث في حياتها.

إن بمقدور مثل هكذا أحداث مأساوية المساهمة بصقل شخصية الفرد ونضجه، ومن جهة أخرى يمكنها التأثير سلبياً على نظرته ومفهومه للعالم.

وعلى العكس من ذلك،فإن المتفائلين المتزمتين برأيهم الذين نستشهد بهم ونعيرهم اهتماماً خاصاً تمكنوا من تكوين قناعة تامة، وإن جاء ذلك في بعض الأحيان صدفة، بقدرتهم على تسيير قدرهم. فهم على يقين تام ببلوغ مبتغاهم، ذلك الذي يساعدهم في الحفاظ على هذه الثقة بالنفس.

كان فرانكلن روزفلت يمتلك وسائل مذهلة لتأمين حصوله على الطاقة الجسدية بالرغم من تعرضه لعجز ناتج من مرض شلل الأطفال، حين كان في طريق عودته من واشنطن في جولة نهارية حيث كان الهواء منعشاً والطقس جميلاً، سأله أحد الصحفيين كيف بإمكانه قضاء كل هذا الوقت الطويل على هذا النحو دون الشعور بالتعب؟ فأجابه: « إنك الآن أمام رجل قضى

عامين من حياته محاولاً تعلّم كيف يحرك أخمص قدميه».

- التزوّد بالأمل:

تعوّد الدكتور جيروم دي فرانك، وهو طبيب نفسي في مشفى جون هوبكنس القول: إنه يتوجب على أطباء العلاج النفسي قبل كل شيء أن يزوّدوا مرضاهم بالأمل. حيث يرتكز جزء يسير من عملنا على مساعدة الجميع في اكتشاف أن بإمكانهم في كثير من الأحيان التأثير بشكل حقيقي على النتائج. حيث تدعم التجربة التي قام بها مشفى الأباما هذا الرأي إذ قام كل من تولبي ورايت بابتكار غرفة خاصة للعلاج ضد الاكتئاب حيث يضعون فيها المرضى الذين يعانون من هذا المرض محاولين ممارسة الضغط النفسي عليهم وإغاظتهم، كسؤال أحدهم بتمرير قطعة من الخشب في ورق زجاج ومن ثم يوبخه تحت ذريعة عدم تقديره لاتجاه الألياف، وبعد الأخذ بالملاحظة، أدرك أنه ملام بسبب فركه لقطعة الخشب باتجاه الألياف، واستمر عدم التجانس بين

الجسمين وازداد الاحتكاك الجاف وعند شعور المريض بالامتعاض انفجر غاضباً. ومن ثم اقتيد بهدوء خارج الغرفة معتذرين له. والمثير في الأمر تراجع مستوى الاكتئاب لديه بعد هذه التجارب البسيطة، وعند اكتشافه مقدرته على التأثير على ما يجري له، وإن كان بشكل بسيط كمثل طرد المعالج النفسي، تناقصت حدة الكآبة لديه.

أهمية الانتصارات الصغيرة:

يحدثنا المحلل النفسي جوهان سنفورد عن موسيقارٍ محترف مكتئب يعجز الطب النفسي عن علاجه. في يوم ما ثقب إطار عجلته على الطريق السريع، بقي في بادئ الأمر ساكناً ناظراً إلى الإطار وهو مستو مع الأرض مدركاً أنه لم يقم بتبديل إطار عجلةٍ منذ سنين طوال، فانكب على تبديل الإطار بالرغم من عدم معرفته استخدام الرافعة والأدوات الأخرى، واستطاع أخيراً بعد عناء طويل وشق الأنفس تبديل الإطار المثقوب بآخر

احتياطي، وعند عودته لقيادة السيارة أدرك أنه لم يكن محبطاً أبداً إزاء الأمر.

ليس من الصعوبة فهم ما حصل له، فقد كان هذا الموسيقار قد واجه عوارض عدة، ولكنه في هذه المرة لم يقف مكتوف اليدين منتظراً الميكانيكي، بل باشر بالعمل وحَل مشكلته بنفسه. لقد شق هذا النجاح البسيط الطريق أمامه في سبيل إيجادِ حل لمشاكل أكثر صعوبة وتعقيدٍ، لقد كان لديه سلطة على الذي قُدِر له بشكل لايمكنه تصوره.

كيف ألهمت أم ابنها؟

تحتل مؤسسة جنرال إلكتريك المرتبة الثانية لأكبر المؤسسات في العالم، يدير الشركة جاك ويلج استناداً لعدة مبادىء صارمة ولكن بسيطة مثل:

• واجِه الحقيقة كما هي الآن، وليس كما كانت أو كما ترغب أن تكون.

• غيّر نفسك قبل أن تكون مجبراً على ذلك.

• أخضِع قدرك لكَ وإلا سيتكفل شخصٌ آخر بذلك.

هذه النقطة الأخيرة لها أهمية خاصّة، فمن أين يأتي رجل ناجح مهنياً. باليقين على قدرته بإخضاع قدره له؟

يقول: « كنت طفلاً وحيداً، وكان أبواي يبلغان من العمر قرابة الأربعين عاماً عندما ولدت، وكانا يحاولان إنجاب طفل آخر منذ ستة عشر عاماً، كان أبي سائق قطارٍ شجاع محترف وكسول، كان يغادر إلى العمل الساعة الخامسة صباحاً ويعود عند الساعة السابعة والنصف مساء، كنت وأمي نذهب لاصطحابه من محطة القطار، كان القطار متأخراً على عادته، وكنا نقضي ساعاتٍ طويلة بالحديث منتظرين وصول

القطارِ، كنت قريباً جداً من أمي، فقد كانت تشعر بقدرتي على فعل كل شيء، فهي التي ثقفتني وعلمتني أصول الحياة، كانت تريد أن أكون مستقلاً، وكانت تقول لي على الدوام: «أخضِع قدركَ لكَ».

إن كان هناك قادة جريئون وحازمون على غرار ويلج ويعتقدون أنه بمقدورهم التأثير على قدرهم، فيوجد أيضاً أناسٌ يرجعون سبب مشاكلهم إلى الظروف التي يعيشونها كقول البعض: «لا يمكن لأحد النجاح في ظل وجود مدير كمديري أو زوج كزوجي أو مشاكل مالية كتلك التي أعاني منها». وبمعنى آخر، إنهم يتهمون العالم أجمع بالتحزب ضدهم ويدعون عدم قدرتهم على تغيير ما هم عليه، إن هيمنت عليك فكرة أنك غير قادر، فمن البديهي أنك ستصبح كذلك.

القوة النفسية:

كان معلم توماس أديسون يعتبره حالة ميئوس منها وهو في عمر السابعة عشرة. وبحضوره كان معلمهِ

يشرح للمفتش أن توماس ولدٌ كثير الضوضاء وعلى هذه الحال لا يمكنه التقدم في دراسته. ومن الملاحظ أنه على هذه الشاكلة يوجد الكثير من مشاهير الرجال والنساء من استخف بقدراتهم في بادىء حياتهم قبل أن يلمع نجمهم، وفي يوم ما قرأت في لوحة الإعلانات لإحدى المدارس الثانوية قائمة لتعليقات أساتذة حول بعض من طلبتهم، تعليقات تفتقر بشكل كبير إلى الحصافة والحكمة ومن هذه التعليقات لمشاهير مثل: ابراهام لنكولن: «عندما نأخُذُ بعين الاعتبار أنه لم يمض عليه سوى أربعة أشهر في المدرسة، تصيبنا الدهشة عند رؤيتنا نتائجه الحسنة، ولكنه شخص حالم يطرح أسئلة ليس لها بداية ولا نهاية».

وودرو ويلسن: «وودرو هو ظاهرة في الصف، بدأ القراءة والكتابة في عمر العاشرة، إن مستوى تطوره بطيء ومن غير المجدي تعليق الكثير من الآمال عليه».

ألبرت آينشتاين « ألبرت هو تلميذٌ متوسط الذكاء، تفكيره بطيء ويعيش في عالم آخر غير عالمنا، إنه مثالٌ مؤسف لباقي طلبة الصف، ومن الأفضل إخراجه على الفور من الصف».

إميليا ايرهارت،وهي واحدة من أوائل الطيارين النساء: «تقلقني إميليا كثيراً، إنها ذكية ومفعمة بفضول الاستكشاف، ولكن اهتمامها بالحشرات ومشاريعها المختلفة لا تتناغم بتاتاً وطبيعتها كفتاة شابة، ربما يمكننا تصنيف اهتمامها هذا ضمن إطار الأنشطة العقلانية والمتزنة».

طُرد الأميرال بيرد من البحرية بسبب عدم أهليته للخدمة العسكرية، حيث كان أستاذه يقول له: إنه ليس لديه صوت، وفي يوم ما قال أحد الناشرين لكاتبة شعبية ناشئة: إنه لن يكون بإمكانها كتابة عمل واحد موجه للجمهور، في هذه السطور من السير الذاتية يتجلى الجزء المهم والممتع، إن هؤلاء الأناس المميزون تيقنوا بسرعة أن الأشخاص الذين تمتعوا بالسلطة آنذاك لم

يكونوا يمتلكون المقدرة على توجيه ما مقدر لهم لأنهم أنفسهم أسياد قدرهم واكتشفوا أيضاً قدرتهم على تجاوز الصعاب بقوة العزيمة وأثبتوا عدم دقة هذه التكهنات السلبية، وانطلاقاً من هذا الوضع النفسي القوي، أسّسوا نهجاً احتذوا به لتجاوز التحديات المستقبلية.

قوة الشغف:

من أين يستمد المتفائلون اليقين بقدرتهم على إنجاز الأشياء على أفضل وجه؟ ومن أين لهم هذه الثقة العجيبة بالنفس التي نلتمسها لدى الكثيرين منهم؟ أمغترون هم بقدراتهم؟

الإجابة على العموم كلا. يعترف الكثير منهم طواعية أن هناك آخرين يمتلكون صفات وقدرات أعلى من تلك التي يمتلكونها هم، وبذلك هم واثقون بقدرتهم على إنجاز الأعمال والحصول بشكل شبه تام على كل الذي يتمنونه، بشكل خاص هنا تكمن الصفة التي تميز الناجحين عن الفاشلين. وإن كان الأخير لديه مواهب

عدّة في قوة الإرادة، فلديهم قوة شغف عالية ورغبات أكثر طموحاً من المعدل الطبيعي للآخرين، وبذلك يحدثنا أحد الممثلين التجاريين عن بداياته في العمل:

«قمت في بداية مهنتي بعمل فهرس أوضح فيه مؤهلاتي وعجزي فذهلت بعدد الأعمال التي أعجز عن القيام بها، لم أكن أمتلك أي خبرة في البيع ولم أقم بدراسة متخصصة أو تلقي دروس في فن الإلقاء ولم أكن جذاباً، أما مظهري فكان يفتقر لكل الصفات التي تجعل مني ممثلاً تجارياً جيداً، وبخصوص مؤهلاتي، لم أكن أمتلك إلا واحدة. عزمٌ كبير جداً لدرجة أن يصبح شبه هاجس ـ رغبة شغوفة ومتقدة لأصبح ممثلاً تجارياً لا مثيل له، حتى في عمري هذا كنت أعتبر هذه الصفة مؤهلاً حقيقياً، لسبب بسيط هو أنني لم أسمع قط أن شخصاً يمكنه النجاح دونما أن تكون له الرغبة بذلك».

قد يكون بالإمكان تكهن النجاح لهذا الرجل بالرغم من عدم معرفتنا عنه إلا هذه الأحاديث، قد لا يكون نجاحاً

آنياً ولكنه أكيد وإن كان آجلاً، وحدث هذا في حقيقة الواقع، فقد تقاعد عن العمل وهو في أوج نجاحه.

يحب تومي لاسوردو وهو مدرب لفريق لوس أنجلوس دودجرس أن يردد على مسامع لاعبي فريقه التالي: «ليس هؤلاء الذين يتمتعون بالسرعة من يفوز بسباق السرعة، ولا يكسب الصراع من هم أكثر قوة، وإنما هؤلاء الذين يتمتعون بإرادة الانتصارِ».

من المؤكد أن الرغبة والإرادة لا تشكلان عنصري النجاح الوحيدين، فيجب الأخذ بنظر الاعتبار الموهبة كذلك، ولا يمكن تغليب الإرادة على الموهبة، لكنها العنصر الذي يسمح للذين يتمتعون بقدرات متوسطة بإنجاز أعمال غاية في الروعة.

ومن أجل تلخيص القاعدة الثالثة، نقول: إن المتفائلين أناس ذوي فعلٍ لأنهم على يقينٍ بتسيُّدهم لمستقبلهم والأخذ بزمام الأمور، إنهم متعطشون للنجاح ويعلمون أن هذا الاندفاع قادر على السير بهم نحو الأمام

لمسافات طويلة بينما سيبقى آخرون وإن كانوا أكثر موهبة في أماكنهم لا يحركون ساكناً.

الفصل الرابع

مضاعفة العزم والطاقة:

«ليس غير الكفوئين هم من يهدم أسس مؤسسة بعينها، بل هؤلاء الذين يتمتعون براحة بعد إنجازهم عمل ما».

شارل سورنسون

كان في آخر مرة رأيته فيها قد كسب قرابة العشرين كيلوغراماً من الوزن الزائد، وكان يتعاطى الكحول بإفراطٍ ويدخن السكائر كرجل إطفاء، وبدأت زوجته تشعر بالنفور منه، وانتهى بها الأمر إلى أن تهجره، كان معظم الطلبة يكنّون له الحب ولكن لم يكن من السهولة الاتكال عليه، وإن لم ينس حضور المحاضرة، فقد كان

يصل دوماً متأخراً في ذلك اليوم، وفي يوم ما طُرد من العملِ وغرق في بحر النسيان.

وبعد ستة أعوام التقيته بالمصادفة وكان شخصاً آخر غير الذي عرفته سابقاً، فقد أصبح نحيفاً وتزوج مرة أخرى وحصل على وظيفة جديدة، كان يواظب على العلاج وأصدر مؤخراً كتاباً لقي صدىً كبيراً لدى قرّائه.

إلى ماذا يمكننا أن ننسب أصولاً مثل هكذا تحول جذري؟

على ما يبدو أن في داخل الإنسان تكمن غريزة العلاج والتجدد الذاتي. يتشبث البعض ويستقوون عندما يغرقون في الاكتئاب كمثل صديقي هذا، أما البعض الآخر فلا، إلا أن هذه القدرة على الولادة من جديد متوفرة في كل فرد منا وتقدم فرصة للخلاص لكل من فقد الحافز والأمل في الحياة، وبذلك تكون القاعدة الرابعة هي:

المتفائلون في تجدُّدٍ مستمر:

يدعو قانون القصور الحراري في علم الفيزياء إلى توقف كل نظام غير خاضع للصيانة إن لم نبث فيه الحياة من جديد، لأن ذلك سيؤدي إلى انهيار بنيته.

يدخل مفهوم القصور الحراري في مجالات عدّة غير علم الفيزياء، فقد أدركت حقيقة هذا الأمر حينما كنت أعالج أزواجاً كانوا يمرّون بظروف صعبة. بدأ زواجهم يبدو كزهرة ذابلة مصفرّة ميتة بالرغم من وهج الحب وتناغم العلاقة بين الزوجين، إن في ذلك يكمن قانون القصور الحراري، ومن أجل الحفاظ على سلامة علاقاتنا يتوجب علينا دوماً بعث حياة جديدة فيها.

يطبق مفهوم القصور الحراري أيضاً على الفرد، فأرى العديد من المرضى يتمتعون بحياة رائعة ظاهرياً إلا أنها تقع فجأة محل تساؤل، فيبدؤون بعدم الاكتراث

لحياتهم الغرامية ويمتعضون في أعمالهم ولا ينظرون صوب المستقبل، فيلجؤون إلى العلاج متسائلين عن التعثر الذي يمكن أن يحدثه ذلك في حياتهم، تظهر المشكلة دوماً من عدم اكتراثهم لحياتهم الداخلية، فقد افترضوا أن محركهم الداخلي المتروك دون صيانة أو تهوية سيعمل إلى الأبد، فلا يوجد من آلية تعمل بهذا الشكل.

قال ألبرت شويتزر: إن بعض الأشخاص يجرحون مشاعرهم دون التعرض لإغواء الحياة، فهم يسمحون لأرواحهم أن تضعف وتذبل وتفتر حياتهم دون إدراكهم أن الأفكار التي كانت تعني الكثير لهم في ربيع العمر أصبحت أصواتاً عديمة المعنى.

إن الأناس الذين يحافظون على تفاؤلهم وشغفهم على مرّ الأعوام هم أنفسهم الذين يقاومون القصور الحراري الشخصي ويحرصون على عدم تدني مستوى كفاءة نظامهم.

وهنا بعض المقترحات والنصائح التي تساعدك على إغناء طاقاتك الشخصية ودعم روح التفاؤل لديك عام بعد عام.

الاستراتيجية الأولى: أحط نفسك بأناس إيجابيين:

لا يخسر المتفائلون وقتهم بالاختلاط ومصادقة الأناس السلبيين، فهم على دراية بوجوب مخالطة ومصاحبة أناس لا يفتقدون لصفة الشغف والحيوية، إلا أن ذلك لايعني البتة وجوب ابتعادك عن أصحابك السيئي الحظ ومعاشرة الأناس الذين يعتلون قمة الحياة الاجتماعية فقط.

إن اختيارنا للأشخاص الذين نعاشرهم ونصاحبهم فيه من الحكمة الشيء الكبير، إننا نعلم أن بعض الأصدقاء والأقرباء يرفعون من معنوياتنا ويساعدوننا على الإحساس بقوتنا بينما يجرنا آخرون معهم إلى الإحباط ويؤثرون فينا نحو التفكير السلبي، يفضّل المتفائلون عندما تسنح لهم فرصة الاختيار مرافقة أناس يشدون

من عزمهم، فهم يستفيدون من الطاقة المتولدة من لقائهم بشخص أو اثنين، فهم يعرفون كيفية تغذية شعلة الأمل.

الاستراتيجية الثانية: قم بتغيير عاداتك الفكرية:

ثمة رجل أعمال أعرفه قرر يوماً ما عمل دراسة حول الإلياذة، القصيدة الملحمية الشهيرة لهوميروس، وقد أكد لي قراءته لها ست مرات خلال عامين موضحاً أنه «بالرغم من عدم إلمامي بها بشكل واسع إلا أنني بدأت أدرك لماذا تعتبر هذه القصيدة من روائع الأعمال الكلاسيكية، فهي الآن تشكل جزءاً مني وأشعر أني سعيد بقراءتها».

إن قراءة شيء مختلف يظهر تأثيره بشكل واضح ومؤثر، فبالإمكان عمل اشتراك في مجلات جديدة للاغتناء بمحفزات أخرى من مصادر جديدة.

كان ثمة زوجان ممتعضين من البرامج المسائية التي تعرض على شاشة التلفاز فقررا غلقه ساعة واحدة كل مساء والاستفادة من هذا الوقت للمطالعة بصوت عالٍ، صرحت الزوجة بقولها: «نحن لا نطالع المجلات أو الروايات ولا حتى الأعمال التي تخص عمله أو عملي، بل نطالع كتب الفلسفة وعلم اللاهوت، وقد درسنا عن كثب تاريخ الحرب العالمية الثانية حسب رواية تشرشل. فهل سأكون في حاجة لذلك في مجال عملي؟ أشك في الأمر. ولكننا أدركنا بعد أسابيع عدة أن قدرتنا على التركيز ازدادت وتنتظرنا قائمة من الكتب لقراءتها، ويصادف دوماً عدم تشغيلنا للتلفاز البتة».

أنظم بين حين وآخر حلقات نقاشية لمؤسسة آي بي أم (IBM) التي تحفز كادرها وموظفيها التجاريين بالمواظبة على حضور ما لا يقل عن أربعين ساعة من المحاضرات سنوياً خلال فترة عملهم، يمثل مثل هكذا أم استثماراً كبيراً يدرّ ربحاً لأن المعرفة هي القدرة نفسها.

قال دزرائيلي يوماً: إن الشخص الذي يحقق النجاح هو الذي اكتسب معرفة أكثر في حياته، أدعوك لتأمل الأناس الذين عرفتهم والذين كانوا يشبهونك إلى حدٍّ كبير، السعداء منهم والأكثر إشراقاً في الحياة، أوليس هم أنفسهم الذين كانوا يسعون بشكل واضح لإغناء حياتهم المعرفية أوليس تعطشهم للتعلم لا يروى؟ إن إشباع الفضول الفكري مخاطرة تستمر مدى الحياة.

الاستراتيجية الثالثة: قم برعاية حياتك الروحية وصيانتها:

كان التلاميذ في المدرسة يسخرون أحياناً من أستاذ الفيزياء إميل كايه وهو فرنسي الجنسية ضليع بالصوفية. تمتاز غرابته بطبيعته على إثارة الضحك وكان يبدو عليه عدم امتلاكه إلاّ رداءً واحداً أسود، كانت ياقة قميصه المائلة دوماً تتقوس وفي معظم الوقت، ونظراته تشرد من خلال النافذة بينما يلقي محاضرته، ومع ذلك كان هذا الأستاذ بالنسبة لي أفضل من يثير الحافز والنشاط في المدرسة، لم يكن يستذكر

أسماء تلاميذه ولكنه كان قادراً على تحديد الكتب والصفحات التي يمكننا فيها إيجاد هذا الاستشهاد أوذاك، وكانت محاضراته كمنجم حقيقي للذهب.

كان هذا الأستاذ يقول لنا: إن الإضناء الحسي أو الجسدي لا يستمد جذوره من الضغوط الخارجية، بل من العزم الداخلي والذي يدعوه (الهروب من السلطة الروحية).

إن هذه الصيغة لها من يطبقها في الحياة، نحن نعرف أناساً بدؤوا مهنهم متأثرين بأشخاص مثاليين وشغف واسع، أحياناً تتباطأ هذه الحماسة والحيوية بسبب قصور حراري وتدهور في القدرة الروحية، إن الذين تبدو عليهم المقدرة على تعزيز طاقتهم وحيويتهم لأمد بعيد يميلون لاكتساب حياة روحية مليئة بالنشاط، فهم ليسوا بالضرورة مؤمنين، إلا أني لاحظت وجود القليل من الواقعيين الساخرين من بين المناضلين من المتفائلين، أن تكتشف يوماً ما أن طاقتك بدأت تضعف وتتلاشى وتفقد شيئاً فشيئاً نشاطك وحيويتك، قد تكون بحاجة إلى

التركيز على الجانب الروحي من حياتك وتخصيص جزء من وقتك للقراءة والتفكير والتأمل.

الاستراتيجية الرابعة: اسع لإقامة علاقات وروابط جديدة:

أقم روابط مع أشخاص جدد، وإن أمكن أن يكونوا بعيدين عن مجالك المعتاد، تحدث مع الجميع وابحث عن شخص جديد لتحبه، لا أقترح عليك أن تتخذ حبيباً أو عشيقة، ولكن أن تجد جاراً أو زميلاً تقيم معه روابط صلبة تكون على أساسها هذه الصداقة مفيدة، ويكون من الأفضل لك أن يكونوا أكبر سناً منك أو أصغر.

قد تخلق لنفسك آفاقاً جديدة عند لقائك بأناسٍ ذوي ثقافة مختلفة، انضم قبل فترة قصيرة فتى إلى أفراد عائلتنا وكان مصدراً حقيقياً للروح الشابة بيننا، كنت في يوم ما بحاجة إلى مساعدة في أعمال بناء، وبهذه المناسبة تعرفت على جوزيه بيركاستيغ، كان يبلغ من العمر ثمانية عشر عاماً واصلاً للتو من بلده الأم المكسيك

وكان يأمل كسب القليل من المال يبعثه لعائلته المكونة من اثني عشر فرداً. كان يرتدي بنطاله المصنوع من قماش الجينز عند الإغلاق وقت غروب الشمس، ولم نعلم بوضعه هذا إلا بعد أيام عدة من عمله. لم يكن لديه مأوى وكان ينام في الزقاق، وفي تلك الليلة استقر في منزلنا وعاش معنا ومضى عليه من الآن سنتان وهو معنا حيث كان فيها بالنسبة لنا أستاذاً رائعاً تعلّمنا منه أن السعادة واللهو ليستا في الغنى والفقر، كانت زوجتي في يوم ما تغسل الملابس عندما لاحظت فقدانها جورباً واحداً. فقالت: « أحياناً تأكل الغسالة الجوارب عند إخراج الملابس من النشافة، هل كان ذلك يحصل لأمك أيضاً؟» قلت لها ضاحكاً: «أجل تغسل أمي الملابس في النهر وأحياناً يأكل النهر جورباً».

إن التراجع قليلاً وتغيير أسلوب الحياة يسمح بالحصول على نظرة أخرى للحياة وروابطها، إن كنت ساعياً للحفاظ على التفاعل، ابحث عن طرق جديدة لتجديد نفسك. والانفتاح على التجدد والنشاط. حاول لقاء أناس جدد، تناول وجبة عشاء في مطاعم مختلفة في كل مرة، غيّر الصحف التي تقرؤها، ادعم القليل من

المشاريع ولكن حقِّقها بدقة وانتباه. ارم شعاراتك الماضية، تأخر في النوم وابق ساهراً في بعض الليالي، انهض قبل بزوغ الفجر في بعض الأيام، افعل كل ما يتوجب لوضع سماعات الأذن على رأسك وتغيير عاداتك.

الفصل الخامس

تغيير أسلوب التفكير:

«لا تمضي الحياة بشكل جوهري على أساس الحوادث والأحداث حتى في أوسع أشكالها، الحياة تمضي قبل كل شيء من خلال عاصفة التفكير التي تعصف بشكل دائم في الفكر الإنساني».

مارك توين

كان هناك محامٍ في مدينة مايدوست في أيام شبابه صاحب مزاج عكِر. وفي إحدى الليالي قام أصدقاؤه الأكثر حنكة منه بإخفاء سكاكينه ومكائن حلاقته وقام أحدهم بالتنسيق للبقاء ليلاً بالقرب منه. ففي تلك الفترة كان يكتب: «إنني الأكثر تعاسة في العالم، إن كان كل فرد من العائلة الإنسانية في الوضع النفسي نفسه الذي أنا فيه، فلن نرى أي وجه مبتسم على الأرض، ولا أستطيع القول إن كنت سأتحسن يوماً ما، ولدي شعور سابق باستحالة ذلك. البقاء على حالي هذا غير ممكن، ويبدو لي أنه يتوجب عليّ الموت أو أن تتحسن حالتي». كتبتُ هذه الكلمات من قبل إبراهام لنكولن عام 1841. كان زميله المحامي وليام هيرندون يقول: إن الكآبة كانت تعتريه في كل خطوة آنذاك، ولكنه لاحظ الفرق في النبرة عندما كتب الرئيس لنكولن عام 1863: «كان هذا العام الذي أوشك على الانتهاء مباركاً... وسماء صافية لامعة. نتمتع على الدوام بهذه النعمة والكرم الذي نجهل المصدر الذي أتت منه». لقد كان آنذاك مدركاً بألم فقدان الآلاف من الشباب الأمريكي حياته في حرب الانفصال، وكانت البلاد في خطر الوقوع في الفوضى، إلا أنه كان بمقدوره رؤية الأشياء الحسنة من حوله.

كان لنكولن قد اعتمد في الفترة ما بين عامي 1841 و1863 عادات ذهنية سمحت له بالتخلص من ميوله ذات الطابع السيّيء، ليس ذلك من خلال عدم الاكتراث والعيش بسعادة، وإنما من خلال اكتسابه قدرة العيش وسط التراجيديا والمآسي محافظاً على تطوير صفات حسنة في داخله كالسعادة والشكر والامتنان، بالإمكان الإحساس بجبلة وطبيعة لنكولن من خلال هذه الرؤية التي عبّر عنها في أحد الأيام بقوله: «لاحظت أن معظم الأناس سعداء إن قرّروا أن يكونوا كذلك».

من المحتمل أن يكون لنكولن قد استفاض في ميوله لأنصار الطب السلوكي المعرفي أو الإدراكي الذي أحدث ثورة في الطب النفسي ؛لأن هؤلاء الناس يقولون نوعاً ما الشيء نفسه، يؤيدون أن التفاؤل والتشاؤم ينتجان بشكل كبير عن قرار واعٍ وإدراكي وامتلاك سيطرة كبيرة على طباعنا. وأن نمتلك القدرة على تغيير وضعنا النفسي. وقد تكمن هنا الفكرة الجوهرية لذلك.

تعني كلمة «إدراك» بشكلها البسيط الفكر والإحساس الملموس، وأن الطب السلوكي المعرفي أو الإدراكي يبنى على أساس فكرة بسيطة وهي أن أفكارنا التي تصنع طباعنا وليس الأحداث الخارجية التي نمر بها.

يتبع المتفائلون كافة هذه التقنية لتغيير أسلوب تفكيرهم بالرغم من وجود إمكانية لعدم معرفة العديد منهم بالطب السلوكي المعرفي أو الإدراكي، وبذلك تكون القاعدة الخامسة هي:

يطرد المتفائلون أفكارهم السلبية:

من وجهة نظر أخصائيي الطب السلوكي المعرفي أو الإدراكي، أن الأحاسيس ليست، كما يمكننا أن نتصور، نتيجة مباشرة لأحداثٍ، وإنما هي أقرب ما تكون أفكاراً ناتجة عن أحداث.

فلنأخذ مثالاً لذلك: ترى عجلة تتوجه نحوك، لندعو ذلك الحدث (أ)، إذاً سترتعب، ولكن هذا الإحساس هو (ج) وما بين الحدث (أ) والإحساس (ج) يقع (ب) وهو فكرة ((سوف تدهسني)) التي تتجاوز فكرك.

يبدو هذا المثال مبسطاً، إلاّ أنّ فهمه يحتاج إلى تطبيق نفسي لهؤلاء الذين يرغبون العيش في وضع تفاؤلي، إن كانت أفكارنا تولد مشاكل عدة، فيستوجب علينا نحن المعالجون النفسيون أن نتوقف عن طرح الأسئلة الآتية لمرضانا: «ما الذي تشعر به؟» أو «ما الأفكار التي تجعلك تتصرف هكذا؟»، أو «ما هي المراحل التي ستساعدك في إصلاح سلسلة أفكارك المغلوطة؟»

- الاستراتيجية الأولى: حدد أفكارك التلقائية:

بما أن الحوار الداخلي يحدث في دواخلنا بشكل مستمر وعاجل، فإننا على العموم غير واعين للحوار الداخلي الذي نقيمه باستمرار مع أنفسنا.

إننا عموماً غير مدركين للحوار الداخلي الذي نقيمه دوماً مع أنفسنا حيث إنه يحدث في أعماقنا بسرعة وعجالة.

استخدم الدكتور دونالد ميشنيوم، أحد كبار علم النفس في جامعة واترلو في مدينة أونتاريو، مصطلح «الأفكار التلقائية» لهذه الأحكام والمشاهد والآمال والموضوعات التي تظهر في دواخلنا والتي تسمح « لوودي ألن» بكسب عيشه. عندما نشرع بالتخفيف من سرعة تدفق هذه الأفكار وجعلها أقل تلقائية فستكون النتائج بناءة أكثر.

إن اتخذنا على سبيل المثال حالة هذه المعلمة المتقاعدة التي أتت إلى عيادتنا وكانت تعاني من الإحباط لدرجة كبيرة وتفكر في الانتحار، فوضعناها على الفور تحت مضاد الاكتئاب وبعد أسبوعين من ذلك شعرت بالتحسن، وبدأنا نحن أيضاً بالعمل على تصحيح ومعالجة الصورة التي كانت تضعها لنفسها. طلبت منها

أن تدوّن الأفكار السلبية التي كانت تدور في رأسها طيلة النهار، فأجابت قائلة: «آه، أنا لا أعتقد أن ذلك سيساعد في شيء ما. فأنا لا أحمل على الدوام أفكاراً سلبية». في حين أنها عندما عادت في الكرة الثانية قالت: «أشعر بالخجل من رؤية العدد الكبير من الصفحات التي سودتها أنا بيدي، ولا يمكنني أن أتصور امتلاكي أفكاراً سوداء وكئيبة كهذه، والآن عندما أراها مكتوبة بالسواد وعلى صفحة بيضاء، أدرك أن هذه الأفكار كانت تستحوذ على فكري منذ أعوام».

بالنتيجة، لم يكن من المفاجئ أن تجعلها هذه الأفكار تترنح في حالة من الإحباط.

يعمل الدكتور ديفيد بيورنس في جامعة بنسيلفانيا حيث بدأ الطب السلوكي المعرفي أو الإدراكي أولى خطواته، فهو يطلب من مرضاه ابتياع عداد معصمي من ذلك النموذج الذي يستخدمه لاعبو الغولف لتسجيل نقاطهم. يحمل هؤلاء المرضى الجهاز طيلة النهار، ويستخدمونه في كل مرة يجدون أنفسهم أمام فكرة سلبية في داخلهم،

وعند المساء يدونون الحصيلة النهائية في دفتر، ويفسر الدكتور دايفيد بيورنسٍ أنه في البدء سيتصاعد عدد الأفكار السلبية لأن كلاًّ منهم يستطيع أن يحددها، وبعد حين تصل الحصيلة اليومية إلى قمتها في فترة بين ثمانية إلى عشرة أيام، وبعد ذلك تبدأ بالانحسار وهو مؤشر لا يقبل الجدل أن الشخص في طريقه للعلاج والتحسن.

- الاستراتيجية الثانية: تسأل إن كانت أفكارك التلقائية تعود لك وحدك:

حالما نبدأ بالتحكم بحوارنا الداخلي وتعلّم الإصغاء إلى ما الذي يحدث في داخلنا، ندرك أن البعض من هذه الأفكار لا تعود في حقيقة الأمر لنا، إنها تعود لأصوات ثالثة تراكمت طوال حياتنا.

لنتخيل أنه منذ ثلاث سنوات وأنت مع أبيك في المرآب وهو يحاول إصلاح عجلته، ينزلق المفك من يديه، ويخدشه، ويلعن ويخرج رأسه من تحت غطاء المحرك

ويرمي الأداة من يديه على الأرض صارخاً: «يا لي من ساذج، لا أستطيع أن أقوم بأي شيء» وبالإمكان سماعه يقول على الأقل مرة واحدة كل يوم: «لا تسير الأعمال بشكل سيّىء جداً في الوقت الحاضر، إلا أنها ستكون أكثر صعوبة في الشهر القادم».

إن كنت قد كبرت مستمعاً للأناس الذين تحبهم ينطقون مثل هذه التعليقات. فإن هنالك فرصة كبيرة بعد مرور عشرين عاماً أن تعامل نفسك كساذج عندما تحاول إصلاح عجلتك أو عندما تواجه الأسوأ في حال عدم سير الأمور بالشكل الصحيح.

هذا مثال آخر من تجربتي الشخصية كمعالج نفسي طبي، تحدثت إلى رجل جالس على كرسي عن شعوره بالإحباط المزمن، سألته عن زواجه فأجابني قائلاً: «كان باهتاً، أتعجب أننا ما زلنا مع بعضنا» فسألته بعد ذلك عن عمله فأجابني قائلاً: «توجب علي أيضاً خوض الصعاب في ذلك، ليس هناك شيء سهل في حياتي».

حين كنت أشجعه ليحكي تفاصيل حياته، كان يردد عبارة تكاد أن تكون متلازمة له، كان كل شيء صعباً ليس من الضرورة أن يكون المرء معالجاً نفسياً طبياً كبيراً ذا خبرة ليعرف أن هذا الرجل كان ممنهجاً ليرى الحياة باللون الأسود. حيث اكتشفت أن أبويه كانا شخصين ذوي طابع حزين ومتبجحين يناقشان كل مساء نهار عملهما الصعب. وحل المشاكل التي واجهاها، كانوا بذلك يعمقون فكرة أن الحياة عبارة عن صراع دائم ومن الأفضل توقع فقدان أشياء كبيرة أيضاً في كل مرة يشرع مريضي بعمل ما جديد، كان يقول لنفسه: سيكون ذلك صعباً وبالنتيجة يكون ذلك، إن مثل هكذا أفكار تتكرر من حولنا فتصبح مشابهة لشريط التسجيل الذي يعمل تلقائياً في حالات معينة.

المفرح عندما ندرك ونعي ضرورة عدم الاعتقاد والإيمان بذلك، نستطيع أن نبدأ بتغييرها، قال كارل مييننجر: «حالات الخوف مكتسبة وإذا كانت مكتسبة فبالإمكان التخلص منها». كان يستوجب لحالة هذا المريض أشهر عدة من العلاج المُدعَم والذي من خلاله سعينا لإيجاد الذي يأمله من الحياة. شيئاً فشيئاً، أدرك أنه

لا ينتمي إلى الرؤية المتشائمة التي كان والداه يمتلكانها عن العالم. وقد أيقن أن الحياة عبارة عن مزيج من الجيد والسيّئ، الصعب والسهل. وبدأ بمواجهة الأشياء وتحت مظلة يوم أكثر إيجابية.

ومنذ أن أخذت هذه الأفكار منحىً أكثر إيجابية، تغيرت أحداث حياته اليومية رأساً على عقب، كتب تيم هانسل في كتابه «YOU GOTTA KEEP DANCIN»

«لا مفر من الألم، إلّا أن التعاسة اختيار».

- الاستراتيجية الثالثة: صحّح تشوهاتك المعرفية:

رأينا في ما سبق كيف بالإمكان تصحيح أفكارك، في البدء تعلم كيفية الإصغاء لها ومن ثم التساؤل حول الأفكار السلبية، هل تعود لك أم أنها صدى صوت الآخرين؟ ترتكز المرحلة الثالثة على التساؤل حول المنطق في أسلوب تفكيرك التلقائي، اسع لإيجاد وتحديد

ما يسمى في الطب السلوكي المعرفي أو الإدراكي «التشوهات المعرفية». خلال هذه العملية، من المفيد تحديد هذه التشوهات المعرفية. وهنا البعض منها:

الكارثية:

بإمكانك وضع السمّ في مفردات حياتك عندما تقول مراراً وتكراراً هذه الكلمات: «سوف لن أخرج أبداً من هذه المشكلة الشائكة» هذا التوتر لا يطاق، «إنه من المؤكد أسوأ أيام حياتي»، هذا ما ندعوه « تفجيع الموقف» وجعله كارثياً، عندما نتفاجأ بفعل أو حدث سيّئ جداً، يتوجب علينا أن نصرخ في داخلنا بشكل طبيعي «توقف» ونصحح المسار مباشرةً، بالإمكان أن نقول لأنفسنا مثلاً: «حسناً لنر قليلاً، هل من الصواب قطعاً أنني لا أستطيع الخروج من هذه اللبكة؟ بالتأكيد كلا وكلا، لقد بالغت في الأمر، من المؤكد لدي مشكلة وأشعر بالضغط والتوتر، ولكني سأجد حلاًّ في النهاية، ألا أستطيع تحمل ذلك؟ بالتأكيد أستطيع، ويتطلب ذلك

القليل من الوقت، هل هذا أسوأ أيام حياتي؟ إنّه ليس كذلك في الحقيقة...».

- اختيار السلبي:

يعبّر العديد من المرضى الذين أعالجهم عن شعور بأنهم مجهزون براووق داخلي غريب يمنع الإيجابي، إلاّ أنه يسمح للسلبي بالولوج إلى دواخلهم إن قدم أحدهم لهم الإطراء فإنهم سوف لن يعتبرونه أكثر من جملة مهذبة عادية ويمحونها بسرعة من ذاكرتهم. ولكن إن انتقدناهم، فإن ذكرى هذا الغضب سيترسخ في ذاكرتهم ويكررون هذا النقد وباستطاعتهم تذكّره كلمة بكلمة بأدق تفاصيله لأعوام لاحقة، هناك عقول لا تستقطب إلاّ السلبي، يتابعون أحداث الوفيات، الانتهاكات، عمليات النصب والاحتيال والكوارث التي تحدث في العالم ويتغاضون عن الجمال والفرص السانحة وتعدد أمثلة قصص الحب والسعادة التي تحيط بهم.

يحكي الدكتور براوس لارسون وهو شخص مرح وروحه مليئة بالسعادة، قصة جهوده لإسعاد سائق أجرة كئيب وكمد قام بإيصاله إلى مطار أنديان بوليس. قال له: يا له من نهار جميل!

أجاب السائق: كان يتوجب عليك التواجد هنا البارحة، فقد كان الطقس غير محتمل لدرجة عدم إمكانية وضع كلب في الخارج.

قال له: أتعلم، لم يعد هنالك أوراق شجر في مدينة مارلند حيث أقطن. ولكن هنا ما زال لديكم أشجار رائعة، إني سعيد لقدومي هذا الأسبوع.

أجابه السائق: خلال ثلاثة أو أربعة أيام، لن يكون هنالك أي ورقة في أي مكان.

كان هذا الرجل مترسخاً جداً في كآبته حيث كان للدكتور لارسون رغبة برفع مستوى التحدي الذي بدأه

دون علمه، عندما كانا يمران من أمام حلبة أنديانا بوليس سأله لارسون قائلاً:

ـ أليست هذه حلبة سباق السيارات؟

أجابه السائق: نعم.

قال له: أرغب بحضور سباق يوماً ما.
أجابه السائق: لو كنت مكانك لما أزعجت نفسي بذلك.

قال له: لماذا؟

أجابه السائق: لأني كنت سأختار سباق الخيول.

اعتقد لارسون أنه اكتشف شيئاً كان السائق يحبه.

فقال له:

ـ آه إنك مراهن خيول؟

أجابه السائق: آه، كلا إن ذلك مكلف!

كيف يكون من بيننا العديد كهذا السائق ممن يغرقون في هذا النهج السلبي؟ إن ذلك ناتج بشكل كبير عن التعود، أصبح التشاؤم وفقدان الأمل انعكاساً لاإرادياً للإنسان، وأصبحت ردود أفعالنا الواعية غريزية جداً لدرجة أننا أصبحنا دون وعي، لا نرى الجمال من حولنا.

التعميم:

ندرس السفسطائية(1) في المرحلة الأولى من مادة علم الفلسفة ونأخذها دوماً بعين الاعتبار، وعند وقوع أي حادث، فإننا سرعان ما نعمّم الأشياء.

أقام مارتن سليجمان اختباراً من عشرين دقيقة ليحدد إن كان الشخص ذا طبيعة تفاؤلية أم تشاؤمية ويسعى سليجمان إلى تحديد ما يسميه ((الأسلوب التفسيري)) من خلال موقف الفرد، نمتلك جميعاً شكلاً معيناً لشرح وتفسير أسباب ضجرنا، إن أسلوب الشرح هو الذي بحسب سليجمان، يقدم إشارات دقيقة حول طبيعة شخصية الفرد.

ليس هنالك من تعقيد في أسئلة سليجمان حيث يسأل الناس إن كانوا يعتبرون أسباب ضجرهم مؤقتاً أم دائمياً، خاصاً أم عاماً. يعطي البعض أسوأ التفسيرات لفشلهم. لنفترض أن هنالك امرأة فشلت في امتحان جامعي، إن اعتبرت هي هذا الفشل يعود أساسه لوضع دائم، كقولها: « أفشل دائماً في امتحاني» أو قولها

عموماً: «سيكون من الأفضل لي أن أترك الدراسة لأن الوضع سيكون نفسه في جميع الدروس».

هنا نحن أمام حالة لشخص متشائم. من ناحية أخرى يقول سليجمان: «يرفض البعض اعتبار الفشل حالة دائمة كقولهم: فشلت في هذا الامتحان، إلا أنه ليس من عادتي وسأبذل جهدي في المرة القادمة، لا يفترض هؤلاء المتفائلون أن الصعوبات التي واجهوها في درس ما سيتكرر بلا شك في الدروس الأخرى. فهم يميلون إلى التساؤل حول الظروف».

«من يعلم. قد يكون امتحاناً صعباً بشكل خاص حيث لم يكتب الجميع أي شيء في ورقة الإجابة». إضافة إلى أن الفشل بالنسبة للمتفائلين ينتج عن أخطاء يمكن علاجها إن تقدموا لعمل معين وتم رفضهم، لا يرون في هذا الرفض فشلاً شخصياً سيلاحقهم طوال حياتهم، بل يختارون أن يقصدوا الآخرين لطلب المساعدة والنصح ومن ثم يطوّرون خطة للعمل.

الشخصنة:

عندما يحاول سليجمان إثارة المتشائمين من خلال اختباره فإنه يطرح سؤالاً أخيراً: « هل تعتبر نفسك مسؤولاً عن أخطائك أم تحملها للآخرين؟» أن تقول دائماً: « إنه خطئي أنا» فإنك تدخل في طريق السفسطائية الشخصية، مثلاً عندما يعبّر الأستاذ عن عدم رضاه من النتائج الضعيفة لطفلك ويدور في ذهنك للوهلة الأولى أنك أمّ سيئة فإنك تحمّلين نفسك جزءاً كبيراً من مسؤولية هذا الفشل.

إن تم إسناد مشروع معين لمنافس لك وكنت تفكر دائماً وبشكل تلقائي أنه يجب عليك أن تنسحب فإن ما فكرت به سيكون.

يدعي الدكتور « ألبرت اليس» الذي أصبح وبشكل سريع محامياً للعلاج السلوكي ـ المعرفي أو الإدراكي، إننا نحمل من ثلاث إلى خمسمائة فكرة خاطئة عن أنفسنا، إن كان أصل هذه الحسبة يبدو غامضاً قليلاً،

فإنه يقدم برهاناً خاطئاً، يسيء البعض منا الحكم على نفسه مرات عديدة في اليوم الواحد، فقد أخطأ أحد مرضاي الطريق عندما كان ذاهباً إلى التسوق فقال لنفسه: «يا لي من ساذج، لا أستطيع أن أقوم بأي شيء اليوم. تطَلّب مني الأمركل فترة ما بعد الظهر لكي أقوم بالتسوق وإضافة إلى أني أكره ذلك».

في الأسبوع الذي تلاه وضح لي قائلاً: «لكني توقفت متسائلاً:حسناً نورم قال الدكتور ماكجينيس: إنك تستطيع تغيير أفكارك، لنر ما الذي تستطيع فعله في هذا الوضع». حاولت إذن أن أطلق تفكيري، هل أني ساذج حقاً لأني أخطأت الطريق؟ بالطبع كلا، إنني على وشك التقليل من شأني. كنت أفكر ببساطة بشيء آخر وفقدت إمكانية إيجاد حل هذه كل القضية وسأقوم بانعطافة في هذا الاتجاه وأستأنف الطريق الصواب، هل صحيح أنني لا أستطيع القيام بأي شيء؟: كلا. ارتكبتُ أخطاء ولكني أقوم أيضاً بأفعال جيدة جداً، نظرتي تلك إذن خاطئة، هل ذلك مريح؟ كلا إني أبالغ بالأمورعلى نحو كارثي، لا يمكن القول أنها فاجعة، ها أنا ذا عدت إلى تقاطع الطريق وتوجب عليّ فعل ذلك عشرين ثانية... والآن

أنت تعلم كم كنت مندهشاً لرؤية نفسي مسترخياً ومرتاحاً من اللحظة التي بدأت فيها التوقف عن تأنيب نفسي.

من الجيد ملاحظة أن هذه الإصلاحات لبعض من الانحرافات المعرفية أو الإدراكية التي تعاني منها هي واقعية وعملية لهذه المونولوجات الداخلية الشاذة التي دعا إليها بعض أخصائيي علم النفس الحديث. حضرت يوماً مؤتمراً نصحونا فيه أن نردد واقفين كل صباح أمام المرآة: «أحب ذاتي، أحب ذاتي، أحب ذاتي». إنه لفعل عبثي، كذلك عندما نؤكد لذاتنا: « إني شخص خارق للطبيعة، سيكون هذا النهار رائعاً وسأستغل كل لحظة فيه» إن لهذه التأكيدات صدىً كبيراً وذا تأثر لطيف إزاء حقيقة الواقع، يكتفي الأسلوب المعرفي الإدراكي بالبحث عن الحالات التي يكون فيها المونولوج الداخلي السلبي كلياً قابلاً لإعادة برمجته بالشكل الأفضل.

سأقترح عليكم وسيلة لإيقاف وإعادة برمجة أسلوب تفكيركم السلبي، كنت في بادئ الأمر أرفض تطبيقه على مرضاي خشية السخرية مني، ولكن أكد لي «روبرت أولر»، وهو طبيب نفسي أكنُّ له الاحترام الكبير، فعالية ذلك، واختبرته على نفسي في نهاية المطاف لمدة شهر كامل قبل أن أقتنع به، وهذه التقنية هي أن تحمل سلكاً مطاطياً (استيك) على معصمك أربعاً وعشرين ساعة في اليوم. حالما تجد نفسك تعيد إحدى أفكارك السلبية، اصفق السلك المطاط، ولعلّ عدة أسابيع من هذا العلاج ستجعلك مدركاً تماماً لتلك الذبذبات التي تردد فيها لبعض من تلك الأفكار المنحرفة في داخلك.

اشترى الدكتور «روبرت أولر» علباً من الأسلاك المطاطة «الاستيكات» ووزعها على مرضاه منذ عدة أعوام حيث قال: «في ذلك جدوى، قد يكون فعلي هذا بسيطاً لإيقاف سيل الأفكار المحيطة بشخصٍ ما واستبدالها بشيء أفضل، تغيرت إحدى مرضاي بشكل يفوق الواقع خلال العلاج، وتغير واقع زواجها نحو الأفضل بشكل تام لدرجة أن زوجها هب فرحاً حيث قال لها في ذكرى زواجهم: «عزيزتي، كان هذا العام رائعاً

من الناحيتين العاطفية والمالية، وذكرى زواجنا هذه ستكون الأجمل والأروع من كل تلك الذكريات التي احتفلنا بها، وأحب أن أهديك هدية ستشعرك حقاً بالسعادة فتأملت قليلاً وقالت: «كان لهذا السلك المطاط أهمية كبيرة لتغيير طريقة تفكيري، أتعتقد أنه بالإمكان إيجاد صائغ ذهب يوافق على عمل إسوارة من الذهب على شكل سلك مطاط؟». فكان لها ذلك، وحملته دوماً.

الاستراتيجية الرابعة: اسع لإيجاد معنى إيجابياً للأحداث:

لا يكتفي المتفائلون بتحجيم أفكارهم السلبية واستبدالها بإثباتات وتأكيدات أكثر واقعية، فهم يسعون أيضاً لرؤية المواقف من زاوية أكثر ما تكون إيجابية قدر الإمكان.

كان « هاري بيوليس» طفلاً نحيفاً كالمسمار، خجولاً ومنعزلاً. في يوم ما عندما كان ينزه كلبه، جلس على جذع شجرة واتخذ قراراً حاسماً: «قررت أن أجد فضلى المعاني والتفسيرات الممكنة لحديث وأفعال كل شخص

وفي شتى المواقف، فقد كنت يقظاً أمام الحقائق بشكل واضح. ولكني كنت أسعى قبل كل شيء للتأكيد على المعنى الأكثر إيجابية حيث كنت ذا قناعة تامة أن مثل هكذا مواقف تساهم في تحفيز النتائج».

أصبح «هاري بيوليس» أحد أهم مالكي المطاحن في مدينة (Minneapolis) مينيا بوليس، ومن رجال الصناعة المؤثرين في الغرب الأوسط. يعود جزءاً من نجاحه إلى أسباب تتعلق بالتدريب الذهني الذي كان يقوم به في قطع وإيقاف سيل الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار تواجه الأحداث في يوم إيجابي قدر الإمكان.

يصبح المرء مثلما يفكر، إنها إحدى الحقائق العامة والأساسية التي نقلها لنا الشعراء والفلاسفة، كان «هاري بيوليس» قد فهم هذه الحقيقة وطبقها لصالحه.

نلخص وصايا هذا الفعل بـ:

1. تعلم كيفية السيطرة على أفكارك التلقائية مصغياً لسيل الرسائل الداخلية التي تسبق أحاسيسك.

2. تسأل إن كانت هذه الأفكار تعود إلى قناعاتك التامة، أم أنها بكل بساطة انعكاس لآراء زرعها شخص ثالث في فكرك.

3. تعلم كيفية تحديد التشوهات الإدراكية في أفكارك مثل ((الكارثية، اختيار السلبي. التعميم، الشخصنة)) وتغييرها بشكل واقعي.

4. اتبع من خلال إصلاح أفكارك قاعدة « هاري بيوليس»: اعط تفسيراً إيجابياً لحديث وأفعال الآخرين في شتى المواقف.

(١) السفسطائية: فرقة ينكرون الحسيات والبديهيات وغيرها.

الفصل السادس

- استخدام السلطة، واختيار النفس:

«من لايعرف الامتنان. يقضي حياته في غفوة».

روبرت لويس ستيفنسن

بعد انتهاء حرب فيتنام بفترة وجيزة حدث أن توقف صديق لي في محطة استراحة في أريزونا بسبب حدوث عاصفة قوية. خرج العامل وملأ الخزان وهو يصفر بسعادة وحبور، اعتذر صديقي إلى عامل المحطة لأنه اضطره للخروج تحت المطر الشديد وهو يسدد الأجر المطلوب.

«الأمر عادي تماماً ولا يدعو للأسف». أجاب العامل: ليس المطر بعائق. حين كنت غارقاً في خندقي في فيتنام أقسمت حينها إذا ما خرجت حياً من هذا الجحيم فسأكون ممتناً امتناناً عظيماً لحدّ أنني لن أتشكى من شيء مهما كان. وقد كنت عند وعدي، إن ميل هذا الشاب لحب الحياة يشير إلى مبدأ عام في الحياة وهو أنه لايوجد وضع جيد كلياً أو سيّىء كلياً ذلك لأننا نمتلك جميعاً في دواخلنا آلية تتيح لنا اختيار ما نرغب حقاً أن نوجه أنفسنا نحوه ونحن أحرار تماماً في توجيه آلية الاختيار هذه في هذا الاتجاه أو ذاك وكذا الحال في القاعدة السادسة وقد جاء فيها:

- المتفائلون حريصون في التعبير عن الامتنان.

ـ قال أحد الأصدقاء مشفقاً لامرأة أصابها الشلل:

ـ العجز أصبح لوناً يطبع الحياة على نطاق واسع.

ـ فأجابته قائلة: هذا صحيح ولكنني قرّرت أن (ألوّن) حياتي.

إن أحد المبادىء التي يقوم عليها هذا الكتاب هو أننا نختار موقعنا في الأغلب الأعم. فنحن الذين نختار لون أيامنا وما قد يجري فيها من أحداث. وعملية الاختيار هذه تجري على نحو مستمر في الذهن وليس بمقدورنا أن نسجّل كل ما تقع عليه العين أو كل ما تسمعه الأذن في كل لحظة، لذلك نقوم بالاختيار.

يقدِّم لنا سانت بول هذه النصيحة: كل شيء حقيقي وكل شيء نزيه وصحيح ونقي وجميل ولطيف إذا كان هناك الكمال، واذا وجدت شيئاً جديراً بالثناء فعليك أن تفكر بكل هذه الأمور!! يفترض سانت بول عبر هذه النصيحة أننا سنكون قادرين على اختيار مادة تأملنا. قد تبدو هذه الفكرة غير مألوفة في بعض الجلسات النفسية حيث يفترض على النقيض أن ليس للمرء خيار آخر سوى أن يترك نفسه ليتحمل فيضاً من المشاعر. إلا أن سانت بول يؤكد بشدة على أن ما يضمه عقلنا يعمل وفق

إرادتنا على نحو كبير جداً وإننا باستخدامنا لهذه القدرة على الاختيار نستطيع أن نصلح من عالمنا.

يحدثنا نورمان فنسنت بيال عن رحلة بحرية في هدسونhudson في نهار يوم اشتد فيه الضباب إلى حدٍّ كبير جداً مما أثار تذمر واستياء من كانوا على ظهر المركب الذين أخذوا يلعنون هذا الجو الرديء. كانت أمه وهي امرأة مسنّة تصحبه في رحلته وكانت تقف مستندة على حاجز المركب على الرغم من البرد ورطوبة الجو استدارت نحو ابنها قائلة:

نورمان ألا تجد أن هذا الضباب في غاية الروعة؟ إنه يداعب هناك البنايات والأشجار بشيء من الرقة والوداعة حتى أنه ليضفي عليها صبغة حانية ناعمة. فتطلع بدوره إلى الجهة حيث أشارت له فقال: لقد كانت على حق كان المنظر جميلاً للغاية. بينما كان جميع المسافرين الذين اختاروا ألّا ينظروا إلى غير الجوانب السلبية للجو أمضوا الرحلة في تعاسة بينما كانت أمي تنظر إلى الجانب الآخر الجيد في الموضوعية.

تعلم الامتنان:

إذا كنا نتمنى أن نكون أكثر شبهاً بألوان ذلك الرجل أكثر من المسافرين الآخرين فماذا علينا أن نفعل لنغيّر من أنفسنا؟ الأمر لايعني أن نصك على أسناننا وأن نمنع كل ما هو سلبي. ذلك لأن ميولنا وما نحب هي من يحكمنا وليس ما نكره. كما أن باستطاعتنا أن نوجه كل اهتمامنا وعنايتنا لكل ما يستحق منا التقدير والعرفان على نحو لا يبقي لنا شيئاً من الوقت نلتفت فيه إلى كل ما يبعث الأسى.

حين كنت طفلاً كنا ننشد نشيداً قديماً وكانت اللازمة فيه تطالبنا: «احصِ خيرات الحياة وسمها واحدة تلو الأخرى» إنها أفضل طريقة للتخلص من كل إحباط يلم بك. عليك أن تعدد بأمانة كل الأشياء التي تستهويك حقاً، فإذا ما أخذت بك الشفقة على نفسك فعليك أن تتبع نصيحة دال كارنيجي: أي أن تمسك بقلم وورقة وتكتب قائمة بكل ما تمتلكه من أمور حسنة على الرغم مما

لديك من مشاكل ثم تخيل ما ستكون عليه حياتك لو حرمت منها، فإذا ما أدركت حجم الخواء الذي سينتابك أعد ثانية كل تلك الأشياء إليك ثانية واحدة تلو الأخرى وستدهش للسعادة التي ستخبرها، إحصاء خيرات الحياة تمرين مثير للحماسة!

إن القيام بعملية الاختيار هذه تكتسب أهمية خاصة في ظرف غير ملائم. فلدى «لويس نيفلسن» إيمان راسخ أن بالإمكان أن نجد الجمال في أي مكان كان. وكانت هي قد أقامت في ـ بوفري bowery ـ وهي حقاً «ساحة للأعاجيب» في نيويورك إلا أنها مع ذلك كانت تؤكد: «نلت المكافأة بعيني» لقد رأت وهي جالسة في غرفة الصالون والتي كانت تقابل بناية مربعة تنتصب أمامها عند الطرف الآخر من الشارع جمالاً في الرسوم التي كانت تصنعها الشمس والقمر على زجاج النوافذ فتطلعت إلى أحد الكراسي وقالت: «ليس في الكرسي شيء استثنائي بحدِّ ذاته ولكن انظروا إلى ما يصنعه من ظل...».

سلطة الشكر:

على الرغم مما قد يبدو عليه رئيس مجلس العموم ـ سام رايبرن ـ من مزاج حاد وقاس في نشاطاته السياسية إلا أنه كان ودوداً لطيفاً تجاه تابعيه ومستخدميه وكان أحد الصحفيين قد أشار له بذلك فأجابه قائلاً: لو أعطيتني كل ذهب العالم فلن أستطيع أن أكون فظاً مع شخص يعمل في خدمتي، إن نجاحنا المهني يتوقف على أشياء بسيطة للغاية، كنت أوشك أن أصبح مزارعاً إلاّ أن شخصاً طيباً جداً رعاني واهتم بشأني حين كنت شاباً.

المتفائلون على شاكلة ـ رايبرن ـ يبدون على الدوام حساسين بالنسبة للآخر ولما يقدمه لهم من مبادرات الود والكرم فهم لاينفكون يعبّرون عن شكرهم. وذلك لأنهم يدركون أن هذه الالتفاتة لا تسعد الآخر فقط ولكنها تسهم أيضاً في أن تحفظ لهم قدرتهم على الفوز بإعجاب الآخرين.

طريقتان لنكون سعداء:

يمتلك البعض هوساً في ما يرغبون من أشياء كسيارة جديدة أو قضاء إجازة في رحلة خارج البلاد أو امتلاك بيت جديد، ذهنهم يزدحم بتراكم أمنياتهم. إلّا أنهم محكومون بعدم القناعة والرضا ذلك لأنهم كلما أحصوا ما يمتلكون يتطلعون إلى ما يمتلكه الآخر بحسد، يذكر أحدهم أن هناك طريقين لتكون سعيداً، الأول: أن يكون لديك المال اللازم لتشتري ما يسعدك، والثاني: أن تكون لديك الحكمة لتقدر ما تمتلكه. لا أحد يعرف هذه الحكمة أفضل من والدة دكتور ـ لي سالك ـ أستاذ جامعة وطبيب في علم نفس الأطفال. دكتور سالك – كثيراً ما يستشهد بتجربة والدته التي نشأت في روسيا. حين كانت بنتاً صغيرة أخذها الكوزاك - cosaques - الذين أحرقوا قريتها فهربت من عائلتها واختبأت في عربة علف وعاشت في الحفر، وفي نهاية الأمر رحلت إلى الولايات المتحدة في قاع سفينة تغص بالمسافرين.

كتب سالك: حتى بعد زواج أمي وولادة أبنائها... كان عليها أن تكافح لتجد ما يؤكل في صحنها. إلا أن أمي كانت تحثنا على الدوام أن ننظر إلى ما نمتلكه وليس إلى ما لم نحصل عليه. لقد علمتنا أننا في الاختلاف ننمي لدينا القدرة على تقدير الجمال الموجود في الأشياء العادية في الحياة، لقد أورثتنا بإصرار وحماسة كبيرين المبدأ الآتي:

«حين تشتد الظلمة يمكننا رؤية النجوم».

وسواس الفشل:

جاء يستشيرني ذات يوم رجل في مقتبل العمر، كان محبطاً لأنه فشل للمرة الثانية في اختبار القبول في القضاء، كان يدعي أنه لم يعد له سبب للعيش بعد أن خسر كل ما يملك.

ـ لا يوجد سبب؟ سألته

ـ كلا. إنه أمر معيب. يقولون: إذا ما فشلنا مرتين لم يعد لدينا أي فرصة لنصبح محامين. لم يعد لي حق، أي سبب مهما كان ضيئلاً للعيش.

ـ تناولت مفكرتي فقلت له: أريد أن أسألك بضعة أسئلة عنك من تكون في الواقع. هل أنت متزوج؟

ـ نعم. ولكن هذا لايغيّر من الأمر شيئاً بل على العكس. زوجتي كانت رائعة طوال الوقت ولست أدري لِمَ بقيت مع شخص فاشل مثلي؟.

ـ ولكنها تحبك أليس كذلك؟

- بصراحة إني لا أفهم السبب ولكنها بالتأكيد تحبني.

كتبت ذلك في مفكرتي ثم سألته:

ـ وماذا عن والديك؟ ألا يزالان على قيد الحياة؟

ـ أمي، أمي فقط نعم إنها امرأة رائعة. ترملت وأنا في العاشرة من عمري ولم أكن لأتمنى أمّاً أفضل منها، وهذا سبب آخر يجعلني أشعر بالخجل، كانت فخورة تماماً.

فسألته:

ـ وصحتك؟ هل لديك مشاكل صحية؟

ـ كلا. فأنا على ما يبدو أمتلك بنياناً قوياً. في صباح يوم الاختبار كان التوتر على أشده لدرجة أن اثنين من الطلبة تقيآ على سلم البناية في حين كنت قوياً متماسكاً طوال الوقت. كنت ألعب كرة القدم في الإعدادية.

ـ هل لديك خلافات مع القضاء؟ هل قمت بعمل يستوجب العقاب أي عمل يقود إلى التوقيف أو السجن؟

ـ كلا، صاح بتعجب وهو يضحك لأول مرة: إنني رصين لدرجة أنني لم أدخن حتى شيئاً من الماريوانا لقد قادتني الاستقامة بعيداً جداً ولكني على الأقل ليس لدي ما يخجلني إذا ما التقيت شرطياً.

سألته قائلاً: يبدو لي أنك رجل طموح. هل ما زلت تحلم؟

ـ نعم. لقد كانت لي أحلامي على الدوام. لذلك نجحت في كرة القدم وعلى الرغم من أنني كنت أصغر لاعب في الفريق. كانت لدي طاقة كبيرة لو أنني فقط أحصل على هذا الدبلوم.. .. فأنا وزوجتي لدينا الكثير من المشاريع.

ثم نظر إلى الأسفل صوب البساط.

ـ كانت لدينا أشياء عديدة رائعة نحققها.

ـ أعتقد أنه ليس عليك أن تشتكي فلا زال لديك عدد لابأس به من الأشياء الجميلة.

كنت قد سجلت على الورقة:

1 - زوجته تحبه ولن تتخلى عنه.

2 - والدته تؤمن به في كل الأحوال الجيدة والسيئة.

3 - صحته ممتازة. رياضي.

4 - لديه الكثير من الطموح كما أن لديه ما يكفي من الطاقة لينجح في الرياضة على الرغم من الصعوبات والمعوقات.

تطلع إلى القائمة لحظة صغيرة ثم رفع رأسه قائلاً:

- هذا مدهش. كنت أفترض أنني مسكون بفشلي في هذا الاختبار وأنني لن أكون قادراً على رؤية أي بصيص أمل، التقيت هذا الرجل هنا وهناك ثم تابع طريقه. كنت أتمنى القول أنه نجح في الامتحان في المرة التالية ولكن ليس ذلك مهماً إذا فشل في المرة الرابعة أيضاً، ومع ذلك رفض الاستسلام أو التراجع، وفي نهاية المطاف حصل على الدبلوم في محاولته الخامسة. حدث ذلك من بضع سنوات، ولم تكن تصلني أخباره إلّا في بعض الأحيان إلّا أن هذا الرجل أصبح منذ ذلك الوقت محامياً معروفاً ورجل أعمال ناجح على الرغم من بدايته الصعبة.

التثمين:

المتفائلون يجدون على الدوام ما يمكن الإشادة به حتى وإن كانوا في وضع لا يحسد عليه، مثلاً رائحة احتراق الخشب في مساء بارد أو سعادة طفل يداعب قطه الصغير أو طعم فنجان قهوة لذيذ. وكان الراهب الفيتنامي ـ تيج نات هانا ـ قد عاش الحروب الفيتنامية وكان وقتها يساعد ضحايا النزاع ويطعم الأطفال الجائعين ويبذل قصارى جهده ليضمن الأمان (لقوارب الشعب) في خليج سيام المحفوف بالمخاطر لأن يسير جنباً إلى جنب مع البؤس والصعاب وكان غالباً ما ينصح الآخرين بألا يديروا ظهورهم للمعاناة والألم لاسيما إذا كانت تتعلق بالآخرين، لا تبحث عن وسيلة تجنبك المواجهة مع الألم ولا تغلق عينيك أمامه، بل عليك أن تقوّي عزيمتك وترغم نفسك لكي تكون بكل الوسائل المتاحة لتكون إلى جانب أولئك الذين يتألمون سواء كان عن طريق الاتصال بشكل شخصي أو عبر الزيارات والصور أو الاستماع لهم. وبهذا الشكل ستبقى متيقظاً متنبهاً كما الآخرين إلى حقيقة وجود الألم والمعاناة في هذا العالم!

ويضيف ـ هانا ـ: الحياة مليئة بالآلام لكنها أيضاً مليئة بالأشياء الرائعة السماء الزرقاء والشمس ونظرة الطفل، المعاناة ليست كل شيء. علينا أن نكون على علاقة بروائع الحياة، وهي موجودة فينا وتحيط بنا، إنها معنا وحولنا في كل مكان وفي كل وقت. هل علينا أن نتدرب لنعرف كيف نقدر ذلك؟ كلا نحن نشعر بالسعادة ببساطة شديدة، فمهما يكن المكان أو الموضع فنحن نمتلك القدرة على الإحساس بالشمس أو وجود الآخر بل وحتى الإحساس بأنفسنا، فلسنا بحاجة للذهاب إلى الصين لنقدر السماء الزرقاء، كما أننا لسنا بحاجة للسفر إلى المستقبل لنقيم أنفسنا. بل إننا نستطيع أن نعقد صلات منذ اللحظة مع الأشياء إذ إن من المؤسف ألا نعرف أمراً آخر عدا الألم.

وكتب ـ توماس ميرتون ـ : إن كبار العلماء الشرقيين مثل ـ هانا ـ هم أكثر اهتماماً بتطور الوعي الروحي من أقرانهم الغربيين. ديفيد ليك ـ مدير متقاعد في الجامعة مصور بارع وقد يقارب ما يلتقطه من الصور في اليوم الواحد الألف صورة. سألته ذات يوم:

ـ لماذا تحمل معك على الدوام كاميرا التصوير؟ هل تتوقع أن يقع حادث استثنائي فتصوره وتبيع ما التقطته فيما بعد؟

ـ فأجاب: كلا بالطبع. فأنا ألتقط الصور لتعينني على الرؤية بنحو أفضل فإذا لم أبق متيقظاً فسأصبح كسولاً وسأقلع عن ملاحظة الوريقات التي تفتحت منذ وقت قريب في شجرة الخوخ أو حتى ألوان السحلية التي تتبختر في صحن البيت كما أن الكاميرا تساعدني على الاحتفاظ بقدرتي على الملاحظة. زوجتي تمتلك ذوقاً جيداً في تقدير الأشياء. قبل زواجنا لا أتذكر لمرة واحدة فقط أن أقدر طعم قهوة الصباح بل إن الرافعة هي التي كانت تحملني على مواجهة يومي الجديد. ثم التقيت بـ ـ ديان ـ التي كانت تتناول ثلاث مرات إلى أربع فنجان القهوة بكلتي يديها تستنشق رائحتها وتقول بدهشة: «آه أية لذة. كم أحب فنجان القهوة الأول».

إذن أن تكون متفائلاً لا يعني أن نطالب أن كل شيء سيتحول من حال إلى حال أفضل يوماً بعد آخر. كما أنه

لايعني أن ندعي أيضاً أن الأيام العصيبة أصبحت جزءاً من الماضي. فنحن لا نعرف شيئاً على الإطلاق، ولكننا نعلم بالمقابل أن هذا العالم على الرغم من كل نواقصه وسلبياته هو عالم فسيح وأنه يغص بالأشياء الجميلة وأنه يتحتم علينا أن نتذوق ونقدر:

«طالما أننا نمتلك القدرة على الدهشة والحب على حدِّ قول بابلو كاسال ـ فالشباب سيدوم».

الفصل السابع

التكهن للمستقبل بثقة:

«خيالنا هو الحيز الوحيد لما نستطيع أن نأمل الحصول عليه في المستقبل».

شالز. اف. كيترنغ

سألت ذات يوم شخصاً يمارس رياضة الرمي على المستوى الدولي عن الصفات الأساسية التي يتطلبها النجاح في هذه الرياضة. فقال: ما أن يجتاز اللاعب مستوى معيناً يجد أن السِّر يكمن في التنظيم العقلي، في بادىء الأمر عليك بطبيعة الحال أن تتمرن كثيراً لتتعلم جيداً كل دقائق العمل كما أن من الضروري أن يحافظ على صحته. ولكن المحافظة على الشكل الجيد ليست لها أهمية في التنظيم العقلي. فنحن نمتلك مركزاً إلكترونياً حقيقياً في رؤوسنا معرّضاً للتقلص. فليس بإمكاني أن أتردد على ساحة الرمي كل يوم ولكنني لا أترك يوماً واحداً دون أن أرى في رأسي شريطاً حيث أجد فيه أنني أحقق نجاحاً باهراً. ثم أمنح نفسي وقتاًَ كافياً وأكمل بتأنٍ كل الحركات في خيالي أحياناً يكون التمرين مملاً ولكّن لا بدّ من القيام به على نحو منتظم. المتفائلون يتصرفون على الدوام على شاكلة هذا الرياضي. فالاثنان ينظران بطريقة حقيقية قدر المستطاع إلى الأحداث المستقبلية الجيدة. إذن فالقاعدة السابعة هي:

- المتفائلون يتدربون ذهنياً على النجاح

حاز بروس جينر في الألعاب الأولمبية لعام 1976 على الميدالية الذهبية في الألعاب العشرية. مباراة صعبة تتطلب مهارات متعددة وطاقة كبيرة. إلى ماذا يعزو جينر نجاحه؟

يقول: «كنت أشعر على الدوام أن ورقتي الرابحة لاتكمن في قدراتي الجسدية بل العقلية» والغطاس ـ كريك لوغانيس ـ ولاعب الغولف ـ جاك نيكلاوس ـ والمتزلج ـ سكوت هاميلتون ـ جميعهم يقضون الوقت في تصور أنفسهم.

فكر عبر الصورة:

أظهرت التجربة أن الرؤية العقلية يمكن أن تبدو لبعض الرياضيين أكثر فاعلية من التدريب الجسدي. لقد قام ـ الآن ريتشاردسن ـ وطبق على بعض الرياضيين تمريناً في الجمناستك عند الحاجز الثابت. فطلب منهم

أن يروا أنفسهم ويشعروا أنهم يمارسون تلك الحركات لمدة خمس دقائق كل يوم لستة أيام قبل أن يحاولوا القيام بالتمرين في الحقيقة.

ويفترض ـ ريتشاردسن ـ أنه إذا كانت الرؤية تعد طريقة تدريب فعالة فذلك لأن الأشخاص الذين يمتلكون خيالاً خصباً سيحصلون على نتائج أفضل من أولئك الذين لم يمارسوا هذا التمرين وكان ذلك ما حدث تماماً. وقد سجلت نتائج مرضية أكثر في مباراة بين فريقين لكرة السلة على الدرجة نفسها من القوة ليسجلوا أهدافاً في السلة. فطلب من الفريق الأول أن يتدرب كل يوم بينما لم يسمح للفريق الثاني بالتدريب ولكن كان كل لاعب في هذا الفريق يتصور أنه يحقق كرة في السلة طوال الوقت. وفي يوم المباراة كان الفوز من نصيب الفريق الثاني.

المدرب (بير بريانت) فاز في 323 مباراة في كرة القدم ليس لأنه كان حازماً مع لاعبيه ولكن لأنه كان يمتلك موهبة رائعة في رسم الصور. ففي لقاءاته قبل

المباراة مع لاعبيه كان يحثهم على استنشاق عبير الفوز فكان (يحثهم) يصور لهم ما سيكون عليه حال الردهة حيث يجتمعون بعد المباراة ويستذكر نظرات والديهم وعناق حبيباتهم، وبالتأكيد أن مثل هذا النوع من الصور التي تبقى محفورة في النفس لا بدّ أن يطمح المرء أن يحقق انتصارات عديدة، ويتذكر مدير شركة أول عمل له قائلاً: بدأت عملي مندوباً أتحدث باسم الشركة لبيع أواني الطبخ والقدور والمقلاة. في اليوم الأول بعت مرة واحدة من أربعين محاولة لي. ولكني لم يغب عن ذاكرتي إطلاقاً وجه تلك المرأة التي اشترت مني أحد الأشياء. كيف تحول هذا الرجل من العدوانية والريبة وعدم الثقة إلى الإحساس بالأهمية ومن ثم الرضا والقناعة؟ في نهاية الأمر سنوات عديدة وأنا أتذكر ذلك الوجه وكأنه نوع من علامة الحظ حين كانت تمر بي أوقات صعبة، هناك كثير من الأشخاص المحبطين الذين يغيرون نظرتهم للأمور حين يستخدمون خيالهم بشكل مختلف، فهولاء يعمدون إلى تعديل في شريط الصور الذي يمر في أذهانهم ويستبدلون السيناريوهات السوداء بصور أخرى إيجابية.

القلق:

القلق ليس أكثر من استخدام سيّيء للخيال، فعوضاً عن استخدام الخيال لتوقع أحداث سعيدة نجد أن الأشخاص الشديدو القلق يتوقعون أن تحل بهم كوارث ومصائب شخصية. وأكثر ما يدعو للأسف حقاً أن ثلاثة أرباع هذه الأحداث لا تتحقق أبداً.

كان مارك توين يدعي أنه عاش مصاعب كثيرة في حياته أغلبها لم يتحقق فعلياً، وقرر ذات مرة رجل أعمال يعاني من القلق الشديد أن يحلل سبب قلقه فوجد أن 40 % من هواجسه لايمكن لها أن ترى النور يوماً ما، وأن 30 % تعود لقرارات قديمة لايمكن العودة إليها وأن 12 % منها تتعلق بانتقادات آخرين وليس لها أي أهمية وأن 10 % تتعلق بصحته (والتي كان يعتني بها على أفضل ما يستطيع) وهكذا لم يكن هناك سوى 8 % تعد أسباباً تستحق فعلاً الاهتمام بها. فإذا استطعنا أن نتخلص من92 % من هواجسنا فإننا سنصبح على

الطريق الصحيحة لنكون قادرين على مواجهة أية محنة.

حافظ على أملك بالمستقبل:

يقول ألبرت آينشتاين: إن الخيال أكثر أهمية من المعرفة. ومن هذه الحقيقة فنحن لا نمنح ما يكفي من الأهمية إلى هذا المركز الالكتروني المصغّر ذلك لأنه بما يمتلكه من قدرة على صناعة الصور فإن الخيال سيخلق اليوم ما حدث في الماضي. ويؤكد روسل اي بالمر - مدير وارتون سكول - في جامعة بنسلفانيا - أن القادة الحقيقيين لديهم القدرة على استبصار الوقائع المهمة وأن قدرتهم هذه تشجع الناس على أن يتبعوهم. بالمر كان على حق، فالقادة قادرون على النظر إلى أرض جرداء وأن يبصروا فيها بناءً رائعاً أو أن يتطلعوا إلى قاعة خالية ويتصورونها تغص بحشد متحمس من الجمهور وأن يقودوا مجموعة من العاملين المحبطين وأن ينقلوا لهم صورة محددة عما يمكنهم أن ينجزوه معاً. فالخيال أو التصور على نحو رائع

أشخاص عليهم أن يحافظوا على ما لديهم من ثقة في أكثر الظروف الصعبة. فسنوات الحرب ضد فيتنام كانت عهداً مضطرباً وكانت معاناة المشاركين مأساوية فكان أن نتج عنها كتاب رائع (ما وراء البقاء) الذي يعود إلى الكابتن جيرالد. بي. كوفي. وكانت طائرته قد سقطت فوق بحر الصين في 3 شباط 1966 فأمضى سبع سنوات كاملة في معسكرات على نحو متلاحق. فوجد أن أسرى الحرب الناجين بقوا على قيد الحياة بفضل نظام ثابت يتبعونه في التمارين الرياضية والصلاة والاتصال فيما بينهم فبعد أن تعرض لأيام طوال التعذيب من الجانب الفيتنامي وقع على اعترافات طلبوها منه ثم أعادوه إلى زنزانته حيث كان عليه أن يتلقى آلاماً فظيعة. وذلك أن التهمة التي اقترفها بحديثه ذاك عرّضته لعذاب أكبر، فكان يجهل أن هناك أمريكان آخرين في السجن ولكنه سمع ذات يوم يصيح: أيها الرجل. الزنزانة ستة يا ذي اليد المكسورة أتسمعني؟ كان ذلك الكولونيل روبنسون رايزنر، يمكننا أن نتحدث دون مخاطر، أهلاً بك في فندق (لي كير بريزيه) فسأله كوفي: كولونيل هل لديك أخبار عن قائد طائرتي بوب هانسون؟

ـ كلا. عليك يا جيري أن تتعلم الاتصال بالكتابة على الجدران، إنها الوسيلة الوحيدة الممكنة المتوفرة لدينا. لقد استخدم ريسنار كلمة (نحن) لأنه كان يريد القول بأننا لسنا لوحدنا. «الحمد لله لأنني الآن مع الآخرين ثانية» قال كوفي مفكراً:

ـ هل عذبوك يا جيري؟ سأله ريسنار بقلق.

ـ نعم أشعر بخجل شديد لأنهم نجحوا في حملي على الكلام.

ـ اسمع يا جيري حين يقرر هؤلاء أن يحطموا إنساناً، فإنهم يذهبون بقرارهم أقصى ما يستطيعون، المهم في الأمر هي الطريقة التي تتقبل بها الأمر. عليك أن تلتزم ببساطة بقواعد اللعبة. قاوم بكل ما تمتلك من قوة، إذا هزموك فلا تبق مهزوماً ضمّد جروحك وقف ثانية على قدميك وتكلم إذا كان ذلك ممكناً إلى شخص ما، لا تبق منطوياً على نفسك إذ سيكون علينا أن يعتني الواحد منا بالآخر.

وتلقى كوفي عقاباً شديداً بسبب ترهات لأيام عديدة وكان صديقه في الزنزانة المجاورة يضرب على الجدار ويدعوه للثبات. يقول كوفي حين كان يأتي دوره في العقاب: كنت أضرب على الجدار وأقوم له بدوري ما كان يفعله من أجلي. وتسلم كوفي رسالة من زوجته ذات يوم: عزيزي جيري الربيع عندنا رائع ولكننا نفتقدك بشدة الأولاد على أحسن ما يرام كيم يقوم اليوم بالتزلج حول البحيرة، الأولاد يغطسون من بداية الرصيف وجيري الصغير يلعب بطوافته بالماء! توقف جيري عن القراءة لأن عينيه كانتا مغرورقتين بالدموع بينما كان يعتصر الرسالة عند صدره (جيري الصغير).

من هو جيري؟ ثم فهم الأمر. إنه طفلهما الذي ولد بعد سجنه، إنه ولده وزوجته أسمته جيري وهو ما يبين أنه لم يكن لديها أية وسيلة لتعرف أن رسائلها السابقة لم تكن تصل إليه أبداً وهو ما يتضح من حديثها عن ولديها بنحو طبيعي تماماً.

يذكر كوفي: كنت أشعر وأنا ممسك بالرسالة بين يدي بأنني كنت أمتلك فيضاً من المشاعر، كنت أشعر بالراحة لأنني اطمأنيت أن عائلتي بخير ولكني كنت حزيناً لأنني لا أستطيع أن أرى جيري يكبر في سنته الأولى من عمره والشعور بالامتنان لأنني ما زلت على قيد الحياة، وكانت الرسالة قد اختتمت على النحو الآتي: نحن جميعاً وكذلك آخرون نصلي كثيراً من أجل حياتك وعودتك إلينا. اعتن بنفسك يا عزيزي. أحبك.

تحدث كوفي لساعات طوال لدرجة أن سجناء بدؤوا يرون حديثه أفلاماً تدور في رؤوسهم، أفلاماً كانوا ينتقلون فيها من غرفة إلى أخرى في بيوتهم حيث كانت تقف الكاميرا عند كل تفصيل، كانوا يؤدون أدوارهم في العودة لمرات ومرات. ويعلق كوفي قائلاً: إن أصدقاءه وثقته بنفسه أعاناه على تخطي المحنة والثبات حتى النهاية.

وبعد أن عانى وقتاً طويلاً متأملاً ومترقباً عاد في النهاية إلى زوجته وأطفاله وفيما يلي ما جاء في كلمة

خاطب بها المحيطين به، وهي كلمات تخص ربما على نحو أفضل من كل شيء عما أعرفه عن الطبيعة الحقيقية للمتفائلين:

«الثقة كانت حقاً مفتاح بقائي حياً طوال تلك السنوات. الثقة بنفسي وبقدرتي على الاستمرار بأداء واجبي بأفضل ما أستطيع والعودة في النهاية إلى بلدي بشرف. ثقة بشقيقي الإنسان بدءاً بكم أنتم جميعاً الحاضرون هنا في هذا المكان والذين كما أعرف قد راعيتم عائلتي كما لدي الثقة بأصدقائي في الزنزانات المختلفة في السجن رجال كنت واحداً منهم والذين بعد عودتي أصبحوا تابعين لي وأحياناً في اليأس (....). حياتنا رحلة مستمرة وعلينا أن نتعلم أن ننضج عند كل منعطف على الطريق. قد نترنح أحياناً إلا أننا نتقدم على الدوام في بحثنا عن الأفضل الذي نحمله فينا.

الفصل الثامن

الاختلاف بين السعادة والمرح:

«يبدو لنا أن الفعل يتبع الشعور ولكن الواقع أن العمل والشعور يسيران معاً».

وليم جيمس

لم تكد تبلغ الثانية من العمر حتى أدركت المغنية (بيفرلي سيلز) أن ابنتها أصيبت بالصمم ولم تعد تسمع صوت أمها. وبعد فترة ليست بالطويلة ولدت طفلها الثاني الذكر الذي تبين أنه متوحّد. فقررت المغنية – ديفا – التوقف عن العمل سنة كاملة لتواجه هاتين المشكلتين العصيبتين وتعمل إلى جانب ابنتها في مدرسة خاصة لضعيفي السمع. وحين سألت ذات يوم ما إذا كانت سعيدة أجابت: أنا مرحة بطبيعتي. هناك اختلاف، امرأة مرحة لديها مشاكل لكنها تعرف كيف تصل بها حتى آخر حدّ. المرح أمر يمكننا التحكم به أفضل بكثير من السعادة. باستطاعتنا أن نختار التصرف على نحو مرح في ظروف حزينة أو محبطة بقدر ما نؤكده لأنفسنا أو لأولئك الذين نحبهم. حين نكون تعساء في حضورهم فإننا سنحرمهم من طاقتهم وهو ما يغلب من

أن نأتي بهم إلى سوداويتنا لذا نرغم أنفسنا لنبدو سعداء لنرفع من معنوياتهم، وهنا نلاحظ ظاهرة مهمة وهي أننا نشعر بسعادة أكبر فسلوكنا يطغى على مشاعرنا العميقة. إلا أن مثل هذه الظاهرة ليست غريبة على وليم جيمس عالم النفس الأمريكي إذ كان هو أيضاً ضحية كآبة شديدة واكتشف أن بوسع المرء أن يهزم المشاعر السلبية باستبدالها بموقف معاكس.

في عام 1892 كتب يقول: «إن تنظيم العمل يساعدنا على تنظيم مشاعرنا على نحو غير مباشر، وبالنتيجة فإن الطريق الأعلى والإرادي الذي يقودنا إلى المرح إذا كنا فقدنا طبيعتنا المرحة هو في أن نبدو مرحين وأن نتحدث كما لو أن المرح ما زال قائماً».

منذ أن عملت مستشاراً زادت قناعتي أن حداً معتدلاً من الإنكار يمكن أن يكون مناسباً. حين نشعر بالانهيار من المدهش حقاً أن نلاحظ إلى أي مدى يمكن أن نستعيد أنفسنا ببعث الشعور بالحماسة فينا فقط.

إذن فالقاعدة الثامنة هي:

- المتفائلون مرحون حتى وإن لم يستطيعوا أن يكونوا سعداء...

أجرى صحفي لقاءً مع (روز كيندي) كانت حينها في سن 93 عاماً. كانت قد فقدت أربعة من أولادها التسعة في ظروف دراماتيكية. كما أن إحدى بناتها (روزماري) كانت هي الأخرى تعاني من مشاكل عقلية وكانت مهددة بالموت بعد وقت قصير. عاشت السيدة كيندي فترة طويلة وكان عليها أن تصمد أمام ما كتبته الصحافة عن الحياة المضطربة لزوجها. كانت سيدة مسنّة عرفت في حياتها مصاعب ومآسٍ عديدة، سألها الصحفي عن تلك الأحداث فأجابت روز كيندي قائلة:

كنت دائماً أفكر أن حجم الصليب الذي علينا حمله هو بقدر ما لدينا من قوة، وكان لدي الاعتقاد على الدوام أن مهما مرّ بنا من متاعب فإن الله يريد لنا السعادة ولا

يريد منا أن نكون تعساء أبداً فالطيور تشدو بعد العاصفة. لِمَ لا نكون كهذه الطيور؟

هذا إذن ما قدمه الدين لامرأة جادة أصرت أن تبقى مرحة حتى وإن كانت الظروف لا تسمح لها بأن تكون سعيدة.

مبدأ «كما لو أن»:

لينكولن كريستيان مدير - نيويورك سيتي باليه - الصارم تعلم هذا المبدأ من الكاتب والفيلسوف الصوفي - غير جيف -. كتب كريستيان يقول: «لقد علمني طريقة يمكن أن ندعوها (كما لو أن) أي أن عليك أن تتصرف(كما لو أن) ما يجري حقيقي. عندئذ ستتعامل مع الأشياء على أنها محققة فعلاً، فكرنا بتأسيس مدرسة للرقص وبشركة وبمركز لينكولن قبل أن نؤسس فعلاً، فإذا تصرفنا مع المحيط كما يجب أن تكون عليه الأمور نكون قد كسبنا بعض الوقت.

كما قدم ـ سي أس لويس ـ ذات مرة النصيحة التالية: إذا لم تكن تحمل مشاعر المحبة لشخص ما فتصرف كما لو أنك تحبه فعلاً وستجد أن ذلك سيتحقق لاحقاً. وحتى إن لم تكن مشاعر المحبة فإنه سيكون من أجل تقدير التعاطف والمودة الفياضة. والزوجان يمكنهما أن يعالجا المشاكل التي تنتاب العلاقة بينهما إذا ما كان عليهما أن يراعيا الآخر وفي إظهار مشاعر الحب والحنان. ذلك أن مثل هذا النوع من الاهتمام والالتفات لا يبعث مشاعر الحب فقط لدى الشريك ولكنه يعينك أيضاً على إعادة النظر في مشاعرك.

هل بإمكاننا أن نكون حقاً سعداء أكثر لو تظاهرنا بذلك؟

إلا أن مبدأ (كما لو أن) ينطوي على شيء من المخاطرة. ففي المحاولة لبعث المرح قد تسقط في أسر التكلف. والأشخاص الذين نقدرهم يحملون عادة مشاعر نزيهة ولا يمكنهم أن يتواروا خلف ظلال من

الابتسامات. كذلك إن الخروج من حالة كآبة بصنع الحماسة أمر صحيح ولا ينطوي على أي نفاق. فأولئك الذين يقدمون دروس الأيروبيك قد لايرغبون حقيقة بهذا العمل حين تنطلق الموسيقى ولكن ما إن يبدأوا مع الإيقاع وبحماس يجدون مزاجهم قد تغير وينطلقون للعمل على نحو رائع.

مايكل كامبوس مدير مدرسة للفنون البحرية في جونسون تاون في ولاية نيويورك يعتمد هذا المبدأ في تدريسه. يقول: إن الصيحة المعتمدة في الكاراتيه لها ثلاثة أهداف فهي أولاً تحقق علاقة بين الأطراف المتصارعة وتبعث الخوف لدى المنافس والأهم من هذا كله تزيد المقاتل ثقة في نفسه. كثيرون يعتمدون هذا المبدأ النفسي دون حتى أن يدركوا ذلك. «ابتسم» نقول للطفل الذي يبكي فيبتسم وينسى ألمه، ولتوضيح هذه الفكرة في نطاق المشغل طلبت (ناتانيل براندن) إلى بعض الحضور رفع الأيدي عالياً جداً والقفز في أماكنهم. وبينما كنا نقفز طلب منا أن نردد: «أنا محبط ومزاجي لايحتمل» كان ذلك مستحيلاً على وجه التقريب، إذ كان علينا إما أن نتوقف عن هذا التمرين

المليء بالحماسة لنصيح: «أنا محبط» أو نتوقف عن التصريح بـ«أنا محبط» لنستمر في الحركة بطاقة عالية.

نقدم هنا بعض الاستراتيجيات للاحتفاظ بحالة المرح:

الاستراتيجية الأولى:ابدأ يومك بداية جيدة. يذكر رجل أعمال أنه يحدث معه أحياناً في الصباح الشعور بالخمول وعدم الرغبة إطلاقاً للذهاب إلى العمل. إلا أنه ومع ذلك كان معتاداً أن يقوم ببعض الحركات الرياضية في غرفة نومه قبل أن يأخذ حماماً مما يشعره بالنشاط والحيوية ويتابع قائلاً: بعد ذلك أقوم بما أدعوه الرياضة الروحية. قد يبدو الأمر تافهاً إلا أنني أردد مقاطع من الكتاب المقدس التي أحفظها عن ظهر قلب وأرددها بصوت عال وحماسي حتى وإن لم أكن أشعر بالفرح أو الحماسة، فأنظر على سبيل المثال من نافذة غرفتي وأردد هذا المقطع لـ أبسوم: «ها هو النهار الذي خلقه الله وسأستقبله بحبور وسعادة» قد تمطر وقد ينتابني القلق من أكداس الملفات التي تنتظرني على مكتبي إلّا

أنني بعد أن أنتهي من هذه التمرينات أشعر بتفاؤل لا يوصف.

إذن القدرة على التوجه صوب الجهة التي نريد هوأن نقود إليها حالتنا النفسية وهي تستحق أن نهتم بها ونعمل على تطورها، النائب الأمريكي الأسبق – ايد فورمان – يقول: إن الوسيلة الأكيدة للاحتفاظ بمزاج سيّيء هو أن ننهض في وقت متأخر ونتجاوز الفطور ونهرع مسرعين إلى العمل. وهو يقترح أن نستيقظ مبكراً لوقت كاف لنملأ دقائق اليقظة الأولى بقراءة ممتعة تساعد على الإلهام أو سماع كاسيت يحفزنا على انتقاء الأفكار التي نود الاحتفاظ بها في أذهاننا طوال اليوم. ثم كما يقول: أرتدي ملابس مريحة وأخرج أتطلع إلى النهار الذي يستيقظ.

الاستراتيجية الثانية: تبنّ ترياق العلاج بالضحك... المتفائلون لا يأخذون شيئاً على نحو جدي وهو طابع يميزهم تماماً. وقد أظهرت دراسات عديدة حديثة أننا حين نجد مناسبات عديدة ودعوات كل يوم فإن هذا يعني

أن هذه المشاعر تفتح طريقاً أكثر تفاؤلاً وهنا أيضاً من الطبيعي أن نفترض أن الفعل يتبع الشعور أي أننا نضحك حين نكون سعداء. في حين أن ما يحدث في الغالب هو العكس. فحين نضحك فغالباً ما تبدو مشاعر اليأس والإحباط.

قرر ـ نورمان كوسان ـ وكان مصاباً بمرض خطير أن يترك المستشفى ويقيم في غرفة في فندق حيث بدأ هناك ما كان يدعوه « العلاج بالضحك» كان يشاهد أفلاماً قديمة لماركس برونر. واسكيتشات لـ«كانديد كاميرا» وهو النسخة الامريكية لـ «الكاميرا الخفية». فوجد أن عشر دقائق من الضحك الصاخب تساوي لديه ساعتين من النوم دون ألم. ذلك أن الالتهابات الشديدة للعمود الفقري والعضلات تجعل أدنى حركة مؤلمة. لذا فإن الضحك أصبح أساسياً له كما أكدت دراسات عديدة لاحقة على المعنى العام الشائع الذي يقول: إن الضحك هو أفضل شفاء وكذا ملاحظة أرسطو: «الضحك تمرين جسدي فعال جداً لصحة الإنسان».

وكان نورمان كوسان قد أدرك منذ وقت طويل سلطة الضحك والتي لاحظها في زياراته المتعددة إلى – لامباريني – في مستشفى المعروف لـ «الدكتور ألبرت شوينزر»، فكتب يقول: استخدم شونيزر الحالة النفسية كشكل علاجي في الأوساط الاستوائية وهي طريقة تعمل على تخفيض درجة الحرارة والرطوبة والتوتر. وكان يعمل بمهارة عالية إلى حدّ أنه كان يعطي انطباعاً كما لو أنه يعزف على آلة موسيقية. إن حياة الأطباء الشباب والممرضات ليست سهلة على الدوام.

كان د. شويتزر مدركاً لما يفعل وألزم نفسه القيام بمهمة (تغذية) روح المرضى، كان شويتزر يروي عند ساعات تناول وجبات الطعام حيث يجتمع الجميع حكاية أو حكايتين ظريفتين، فالضحك عند العشاء يعد طبقاً للمقاومة لا يقبل الشك، وقد كان من المدهش ملاحظة إلى أي حدٍّ بدأ فيه أعضاء الفريق استعادة حيويتهم لتلك الدعابات التي أزالت عنهم كل صدأ.

ويعد د. وليام فري جي آر الضحك مماثلاً لشكل من أشكال التمارين الرياضية إذ يصاحبه عادة عملية تنفس كما ينشط عمل القلب ويتضاعف تدفق الدم ويزداد دخول الأوكسجين إلى الجسم ويفعل عمل عضلات الوجه والجهاز الهضمي كما يساعد على بسط عضلات الجسم الأخرى. فالكبد والمعدة والبنكرياس والطحال والمثانة تنشط جميعاً، باختصار يستعيد الجسم كله حيويته ونشاطه.

البعض منا يرهق نفسه بالعمل كلياً لدرجة أن أية فرصة تعود عليه بالراحة والتغيير تمر أمام ناظريه مرور الكرام ومع ذلك إذا كان الضحك كما تشير إليه الدراسات دواءً فعالاً ضد الكآبة فإن على التي أو الذي يريد تحويل التشاؤم إلى تفاؤل عليه أن يجد له مكاناً يسترخي فيه يوماً، أعرف امرأة مسؤولة عن شركة للديكور يعمل بها عدة فنانين أي أنه نوع من العمل حيث المنافسة تكون على أشدها بين العاملين إلاّ أن الشركة تعمل بروح تثير الدهشة. إذ يبدو أن العاملين فيها يجدون متعة حقيقية في العمل معاً. حين كنت أتطلع إلى هذه المرأة وهي في طريقها إلى العمل كل صباح

وهي في الحقيقة زوجتي أدركت السرّ في روح العمل كفريق الذي يسود هذه الشركة فهي تعمل وهي مصرة مسبقاً على تقبل الجميع فهي تعطي الحب وتأخذه وتخلق جواً من المتعة طوال اليوم.

ريتشارد هانزر في كتاباته عن حرب الانفصال يذكر عن لينكولن: (إنه صنع من الدعابة سوراً ضد المعارك الحربية الدموية المؤلمة فكان بقامته المديدة النحيلة يجول في أروقة البيت الأبيض وهو لايضع سوى قميص النوم القطني في منتصف الليل يبحث عن شخص سهران ليخبره بحكاية ظريفة كان قد قرأها للتو) ويتابع هانز قائلاً: إنه في 22 أيلول 1862 استدعي ديوان الوزارة الحربية إلى البيت الأبيض في دورة خاصة (كان الرئيس يقرأ كتاباً ولم يعر وجودي أهمية تذكر كما يروي سانتون سكرتير الوزير إلا أنه استدار فيما بعد نحونا قائلاً: هل سبق لكم أن قرأتم أرتيموس وورد أيها السادة. إذن دعوني أقرأ لكم هذا الفصل إنه في غاية الظرف، وقرأ الرئيس مقطعاً ساخراً تحت عنوان «فضيحة في أوتيكا» كان سانتون مغتاظاً ولكن (لينكولن) تابع قراءته وما أن انتهى حتى ضحك من

صميم قلبه وقال: لِمَ لا تضحكون أيها السادة؟ التوتر المثير للقلق الذي يلم بي ليل نهار لا أستطيع الاستمرار في العيش إذا لم أضحك وأنتم أيضاً مثلي بحاجة إلى مثل هذا الدواء، ثم أمسك بقبعته العالية ووضعها على المنضدة وأخرج منها ورقة وبدأ بقراءتها. وكان ذلك الإعلان عن إلغاء نظام الرق. ولم يتمالك سانتون نفسه من الفرح فنهض وأمسك بيد لينكولن قائلاً: السيد الرئيس. إذا كانت قراءة فصلٍ من (أرتيموس وورد) صنعت مثل هذه المأثرة فهذا يعني أن هذا الكتاب يستحق أن يوضع ضمن أرشيف الأمة وأن يرفع هذا الكتاب إلى مرتبة القديسين.

الاستراتيجية الثالثة: ضاعف من المناسبات الممتعة حتى في الأوقات العصيبة.

يتحدث الطبيب البريطاني(شيلا كاسيدي) على نحو مؤثر عن أهمية الضحك والاحتفالات في الخدمة الشفائية ذات الخصوصية. على الصعيد الطبي فإن مثل هذه الخدمات تقدم على نحو أساسي إلى المرضى في

المرحلة الأخيرة من السرطان حين يفقد العلاج المركّز والخاص كل فعالية ولكن هناك على الدوام (شيئاً ما) يمكن أن تصنعه لمن يحتضر يلزمك فقط الصبر والشجاعة لتقضي قليلاً من الوقت معهم. يعتقد الكثير من الناس أن هذه العيادات هي أماكن صارمة أو بالأحرى مدعاة للإحباط حيث يجري الهمس وغض البصر بينما ينتظر المرضى وعوائلهم الأمر المحتوم، لا شيء يمكن له أن يجافي الحقيقة.

دور هذه العيادات هو أن تقدم الحياة والحب والابتسامة لأنها تأسست على مبدأين ثابتين وهو أن الحياة ثمينة للغاية وأنه يجب أن نحيا كل لحظة بأقصى ما يمكن وأن الموت ليس سوى جزءٍ من الحياة علينا أن نواجهه وأن نتعلم كيف نستقبله، كلنا نلتهم الكيك ونفتح زجاجات الشمبانيا لتقفز السدادات في الهواء ما أن نستشف في الجو عيد ميلاد أو مناسبة سعيدة فينظم الكادر الإداري والممرضات والمتطوعون الآخرون حفلاً ليقرعوا الكأس مع المرضى وعوائلهم.

الاستراتيجية الرابعة: استمع إلى الموسيقى وارفع معنوياتك.

لماذا تطلب المؤسسات اليابانية من موظفيها الغناء والقيام بحركات رياضية قبل الشروع في العمل؟ لأن المدراء أدركوا أن مثل هذه الفعاليات من شأنها أن تؤثر على الروح المعنوية للعاملين. والموسيقى يمكن أن تكون حافزاً يبعث على التفكير إيجابياً. فالغناء كان على الدوام جزءاً من الاحتفالات الدينية وكان التأثير الذي تحثه الموسيقى أكثر أهمية إذا ما اشترك الجميع في الغناء بدلاً من الاكتفاء بالاستماع إلى المنشدين فالغناء يقوي الإيمان.

تحدث لنا د. دون موماو عن رحلة قام بها إلى إسبن في كولورادو: كنت حتى في أثناء تجوالي في شارع يغمره الثلج في الصباح الباكر ووسط هذا المنظر البديع أشعر بالفتور والإحباط. لجأت إلى أشياء عديدة لأخرج من حالة الكآبة هذه ولكن عبثاً. ثم شرعت أغني لم تكن النتيجة رائعة كانت فقط أغنيات يؤديها صوت لاعب كرة قدم سابق. ولكن حين بدأت بنطقها وانطلقت مشاعري لتتجاوز كلمات الأغنية وتختلط بالموسيقى بدأت أشعر أنني أفضل حالاً حقاً.

وآخر شاب فقد عمله فشعر أن العالم توقف عن الدوران فجأة! كنت أعتقد بما أحمله من يأس الشباب أنني لن أجد عملاً مطلقاً وأنني وصمت بالفشل وإلى الأبد. في أحد الأماسي كان علي أن ألتقي أحد الأصدقاء لحضور حفل موسيقي لـ« نيويورك فيلارمونيك» فقررت أن أذهب سواء كان هناك عمل أم لا. في البداية كانت الموسيقى تطرق جدار قلقي ولكن مع المقطوعة الأخيرة للبرنامج – السمفونية الأولى – شرعت أصغي للموسيقى فعلاً، فبدأت أنظر إلى أحداث اليوم بهدوء أكبر. هل كان ما مر بي خطير كما كنت أعتقد؟ هل إنني لا أستطيع القيام بأي شيء إزاءه؟ شعرت حين عدت إلى البيت وكأن حملاً ثقيلاً بدأ يخف عن كاهلي. وهكذا لينتهي بي الأمر أن حصلت على عمل بطريقة أو بأخرى بعدها بوقت قصير عين هذا الشاب في شركة أخرى وعمل في مجال ذي مكاسب كبيرة وحين كان الملك سايل يشعر بالإحباط يطلب من الشاب ديفيد أن يعزف له على القيثارة فيتبدد مع إيقاع اللحن ما يشعر به من كآبة وبالنسبة لهوراس فإن الموسيقى «عزاء لهمه» يقول كول ريجك: الموسيقى تنعشني وتبعث القوة في جسدي أما فيما يخص جوتا ولم يكن كاذباً، فإنه يزعم

أن الموسيقى تساعد على الاسترخاء «مثل أصابع قبضة اليد تهدد فتنبسط بمودة».

الاستراتيجية الخامسة: اذهب وقم بنزهة جميلة.

تعد ممارسة التمارين الرياضية أحد أهم الوسائل الناجعة ضد الاكتئاب. فمن جانبي أقوم أحياناً بمرافقة بعض المصابين بالكآبة للسير في الشوارع حول عيادتي، إلّا أنهم غالباً ما يعترضون على هذه الطريقة غير التقليدية في المعالجة وزعموا أنهم محبطون تماماً ومتعبون للغاية ليتركوا كراسيهم إذا كان عليّ أحياناً أن أصر على رأيي، أنسير لغاية نقطة التقاطع القريبة فقط. وإذا ما كان ذلك متعباً سنعود أدراجنا. ولكن ما أن يخرجوا ويبدؤوا السير حتى يندهشوا عموماً من أنفسهم ومن شعورهم أنهم أفضل حالاً وهكذا نقضي ساعة كاملة في التجوال.

ذات مرة اصطحبت ـ روبرت تاير ـ باحث في ولاية كالفورنيا ـ لونغ بيتش ـ زائراً إلى كافيتريا الجامعة.

ـ الطلاب يأكلون قطع الخبز والقهوة ويشترون ألواح الشوكولاته محاولين (التماسك) من أجل محاضرتهم في التاسعة والنصف وما يجهلونه أن ذلك لا يجدي بشيء فعلياً.

وكان تاير قد وضع في دراسة موضوع أكل الحلويات والسير بنشاط لعشرات الدقائق جنباً إلى جنب. فعلى الرغم من أن هاتين الطريقتين لهما تأثير فعّال على الحالة المعنوية، فالأشخاص الذين تناولوا الحلويات شعروا بالتوتر والتعب على نحو أكبر بعد ساعة واحدة. وبالمقابل فإن أولئك الذين بذلوا طاقة بدنية حافظوا على روحهم المعنوية مدة أطول، وهذا يقودنا إلى سؤال مهم: هل المتفائلون يتمتعون بصحة أفضل بسبب موقفهم أم أنهم متفائلون لأنهم يتمتعون بصحة جيدة؟

وكان ـ كريستوفر بيترسون ـ عالم نفسي في جامعة ميشيغان قد قام بدراسة معدل التفاؤل والتشاؤم لدى 172 شخصاً ثم سألهم بعد عام عن حالات الأمراض

المعدية. فوجد أن هناك علاقة وثيقة بين التشاؤم والمرض. فالمتشائمون في ذلك العام أصيبوا بالمرض واستشاروا الطبيب أكثر من المتفائلين بنحو الضعفين غالباً.

تابع د. جورج أي فايلانت الصحة النفسية والعقلية لمئات من خريجي هارفرد من منتصف الأربعينيات وقد بينت المعطيات نتائج البحوث الطبية العميقة التي يجري تطبيقها كل خمس سنوات على أشخاص من الأعمار(25 ـ 60) عاماً فتبين أن (99) رجلاً غدوا من المتشائمين وكانوا عرضة بين سني (45 ـ 60) عاماً للمرض أكثر من المتفائلين كما لاحظ أن الحالة النفسية لرجل في 25 لا تؤثر على صحته قبل عشرين عاماً. على أية حال كان بنيانه قوياً في الخامسة والعشرين لكنه ينظر إلى الحياة نظرة سوداوية وقحة فيمكننا دون أن نقع في الخطأ أن نتكهن أن حالته الصحية ستبدأ بالتراجع في سنواته الأربعين والخمسين.

وعكف باحثون آخرون على دراسة أكثر جدية، وكان الأمر يعني في هذه المرة 69 امرأة خضعن للعلاج بعد إصابتهن بسرطان الثدي وطلب من النساء بعد ثلاثة أشهر أن يتحدثن كيف وجدن طبيعة وخطورة مرضهن وكيف كان تأثيره على حياتهن. وبعد خمس سنوات ظهر أن 75 % من النساء اللواتي تصرفن على نحو إيجابي وقررن أن يصمدن بقين على قيد الحياة في حين أن أكثر من نصف اللواتي أظهرن الخنوع والاستسلام فارقن الحياة، فهل علينا أن نجد هنا البرهان على أن بالإمكان الشفاء من السرطان بفضل موقف إيجابي؟ كلا بطبيعة الحال، فالكثير من المتفائلين يقعون ضحية السرطان وعلينا أن ننتظر طويلاً قبل أن نحصل على المعلومات الكافية الخاصة بالعلاقة بين الجسد والروح، ففي هذه الدراسة على سبيل المثال لا يمكننا أن نحدد على وجه الدقة أين هي القضية وأين التأثير؟

هل يجتذب المتشائمون الهموم؟ أم أنهم يصبحون متشائمين لأنهم كانوا ضحية لأمراض مثل السرطان؟ تشير الدراسات أن المتشائمين يشربون ويدخنون كثيراً ويمارسون الرياضة أقل بكثير من المتفائلين كما أننا

نجد أنفسنا أمام قضية حيرت أجيالاً من علماء النفس، فهل أن المرضى يعيشون حياة بوحي من شيطان داخلي أم أن الحياة التي يعيشونها ترافق حالة نفسية سلبية؟

إنه بالتأكيد طريق له اتجاهان حين يعيش الإنسان حياة مليئة بالمصاعب فإن لديه سبباً ليبدو متشائماً. ومن جانب آخر أظهرت الدراسات أن المتشائمين ضيّعوا حياتهم ولايبذلون جهداً من أي نوع ليعالجوا وضعهم وكذا الأمر بالنسبة لذلك أو تلك التي تريد أن تصبح أكثر تفاؤلاً، فموضوع القضية والتأثير هي في الواقع أكاديمية صرفة. فحقيقة أننا نستطيع أن نعالج حالتنا النفسية بالقيام بنزهة لعشر دقائق فقط. وأن بإمكاننا أن ننعم بصحة أفضل إذا ما تبنينا موقف أشخاص يتمتعون بصحة جيدة، فالسعادة يمكن أن تساعدنا لنكون أكثر تفاؤلاً. لقد كان وليم جيمس محقاً في قوله: «يبدو أن الفعل يتبع الشعور ولكن في الحقيقة إن الشعور والفعل يسيران جنبا إلى جنب».

الفصل التاسع

تطوير الكفاءات..

«لم أكن لأكتفي أبداً بالبقاء جالسة في زاوية قرب المدفأة كمتفرجة علينا أن نعيش الحياة دائماً وأن لا ندير ظهورنا لها مهما كانت الأسباب».

اليانور روزفلت

«النجاح هو أن ننجز ما جئنا نفعله على الأرض تماماً مثل ذكر العنكبوت الذي تقتله أنثاه ما إن ينهي عمله».

السمة الأخرى التي تميز المتفائلين عما سواهم هو أنهم مهما يكن سنّهم فإنهم يعتقدون اعتقاداً راسخاً أنهم لم يقدموا بعد كل ما لديهم من طاقة وهكذا فإن القاعدة التاسعة هي:

ـ يعتقد المتفائلون أن لديهم كفاءة غير محدودة لبذل أفضل ما لديهم.

قد تكون القيمة الأكبر للرياضة أنها تخبرنا عما لدينا من قدرة على أن نعطي لأقصى حدود قابليتنا، فبفضل التمرين المكثف يمكننا أن نبلغ بجسدنا « عند أعلى حدوده» وأن يصبح في أفضل صورة في وقت قصير نسبياً وأن يحقق نتائج نحن متأكدون من قدرته عليها. وكان الخبراء قد ارتكبوا منذ عدة سنوات خطأً بادعائهم أن هناك حدوداً للسرعة والقوة والتحمل لا يمكن لجسم الإنسان أن يقوى عليه وأن الأرقام القياسية التي حققها بعض الرياضيين لا يمكن تجاوزها بعد. إلا أن الخبراء لن يعرضوا أنفسهم من الآن فصاعداً إلى الوقوع في خطأ يخرق مثل تلك التكهنات ذلك لأن هناك على الدوام شخصاً ما يحطم الرقم القياسي الأخير وليس أفضل من انغريد كريستيانسن في 1989 إذ سجلت ساعتين وخمساً وأربعين دقيقة وثلاثين ثانية في ماراثون نيويورك. لم تكن السيدة كريستيانسن فقط المرأة الأولى التي أكملت الماراثون في ذلك اليوم إلا أن ما حققته من انتصار بقي شاهداً لعشرين عاماً على أن الرقم القياسي

للسيدات قد حقق نجاحاً تجاوز فيها الساعة لا بل وأكثر. وكان ما سجلته من وقت أفضل مما حققه الفائزون الرجال في ماراثون الألعاب الأولمبية وأعلى من جميع أولئك الذين شاركوا في عام 1970 في ماراثون نيويورك.

قدرات العقل:

أولى الباحث المعروف د. لويز توماس والذي كان لسنوات عديدة رئيساً لمركز سلوان كيترنك للسرطان في نيويورك اهتماماً بالغاً بالمخ وقد صب جلّ بحثه على التقاء الحيوان المنوي بالبويضة اللذين يتحدان ليصنعا طفلاً وزنه أربعة كيلوغرامات. المدهش في الأمر على حد قوله أن كل فرد منا يبدأ ليكون لوحده خلية فريدة من نوعها ثم تنشطر إلى شطرين ثم أربعة ثم ثمانية لتصل إلى حدٍّ تشكل معه مجموعة من الخلايا التي تولد مخ الإنسان.

«إن الوجود العادي لمثل هذه الخلايا الخاصة كما كتب توماس يتحتم علينا أن نشير إليها كواحدة من أكبر العجائب على هذه الأرض، إذ إن مجموعة من الخلايا معدة لتكون هذه الآلة العملاقة التي تتكون من مليارات الخلايا التي تتولى التفكير والتصور وكل ما يلزم من المعلومات لتعلم القراءة والكتابة والعزف على البيانو».

فقدرات المخ عصية على الحصر فلا أحد يستطيع أن يذكر بثقة تامة عدد الخلايا التي يتألف منها ولكن نكتفي بتقديرها بين العشر والاثني عشر مليار خلية تمتلك كل واحدة منها شبكة من الشعيرات الميكروسكوبية التي تقوم بنقل الرسائل الاليكتروكيميائية من خلية لأخرى. لكي نقرأ هذه الصفحة فإن الملايين من هذه الآلات تولد لتمكنك من تجميع الأفكار وربطها بتجاربك السابقة وتكوين الصور وترتيب هذه المعطيات. ويعتقد د. رالف دبليو جيراري طبيب الأمراض العصبية في جامعة ميشيغان أن بعد سبعين عاماً من العمل يمكن للمخ أن يستوعب خمسة عشر بليون معلومة.

التآليل وقوة العقل:

لا يعتقد المتفائلون أن لديهم فكراً يفوق بالضرورة الآخر. بل إنهم يعتقدون بالأحرى أننا نمتلك جميعاً عقلاً قادراً على إنجاز العديد من الأشياء المهمة، لناخذ على سبيل المثال التآليل فهذه عديمة الأهمية وقد أشارت العديد من التجارب الدقيقة أن هذه التآليل يمكن أن تختفي بفضل عملية لايمكن لنا أن نطلق عليها اسماً آخر غير (الفكرة). في نطاق إحدى الدراسات افترض وجود أربع عشرة مريضاً انتشرت التآليل في أماكن مختلفة من أجسادهم. ثم قيل لهم تبعاً لمقترح: إن جميع التآليل المنتشرة عند جانب معين من الجسم ستختفي. وفي أسابيع قليلة سجلت نتائج إيجابية مبهرة. إذ إن جميع التآليل تقريباً اختفت من جانب الجسم المذكور لدى تسعة مرضى بينما بقيت الأخرى على الجانب الثاني.

فيما يتعلق بهذه الدراسة يقر لويس توماس أنه حاول اكتشاف طبيعة المعلومات المعطاة للاوعي والتي من شأنها تشغيل أنواع مختلفة من الخلايا اللمفاوية في عمل

يوافقها لكي تمحو سلسلة من التآليل مع ضمانها عدم المساس بالتآليل الأخرى عند الجانب الثاني من الجسد. يقول (لويز): إنه ليس لديه خيار آخر سوى الاستنتاج أن (اللاوعي لدي يتقدم عليَّ كثيراً جداً).

التفاؤل ومتوسط العمر:

هذه النقطة تتعلق بقدرة الإنسان وعقله على أن يكبر ويتسع كما أنها تدخل في جانب كبير في علاج الاكتئاب لدى الأشخاص المسنين. 15 % من هذه الفئة العمرية تعاني الكآبة أي بنحو الضعف من بقية الفئات، والأمر لا يدعو للعجب ذلك أنه بات معروفاً أننا ما أن نتقدم في السن فإننا نشك في قدرتنا على إنجاز بعض الأشياء. فما لاشك فيه أن قابليتنا تضعف مع تقدم العمر. فالجسم على سبيل المثال يفقد الكثير من مرونته. فالنظر يبدأ ضعفه عند سن العاشرة والسمع في العشرين وفي سن الثلاثين تبدأ القوى العضلية وردود أفعالنا وقدرتنا في الإنتاج والعمل بالميل نحو الهبوط ولكن بالمقابل فإن قدرتنا العقلية يمكن أن تبقى نشطة في سن الخمسين

وفي الثمانين يمكن أن نكون أكثر إنتاجاً من الثلاثين ذلك لأننا نمتلك شيئاً كان ينقصنا. وتلك هي الخبرة.

نشرت صحيفة وول ستريت كيف أن (هاري ليبسيغ) قرر وهو في سن (88) الثامنة والثمانين أن يتخلى عن مكتب القضاء في نيويورك الذي أمضى فيه ستين عاماً لتأسيسه (وكان يجني فيه خمسة ملايين دولار في العام) ليؤسس مكتباً آخر. كانت لديه بعض الخلافات مع شركائه وكانوا أصغر سناً منه بكثير ولا يثقون بقدرته على الاضطلاع بأعباء قضايا شائكة (يذكر أحد القضاة رد فعل السيد ليبسيغ والتي لم تقضِ عليه سريعاً كما كان يأمل شركاؤه). في العام 1988 قرر السيد ليبسيغ أن يترافع في قضيته الأولى التي كان قد بدأ بها منذ وقت قصير، أدناه ما جاء في الصحيفة:

قدمت المدعية شكوى ضد ولاية نيويورك لأن شرطياً ثملاً خلف مقود السيارة في دوريته دهس زوجها وقتله وهو في سن 71 عاماً. وأكدت في شكواها أن الولاية قطعت عنها دخل زوجها. أجابت المحافظة: إن في هذه

السن (71 عاماً) لا يمكن احتساب دخل للزوج، فكان أفضل ما قدمت المشتكية من حجة هو المحامي النشيط (88) عاماً وهو يقف في قاعة المحكمة. خسرت المحافظة القضية وألزمت بدفع مبلغ 1، 25 مليون دولار للمشتكية.

وبدأ ليبسيغ العمل في مكتب المحاماة الجديد مع شريك ومساعد واحد فقط وفي مكتبه الفخم المجهز بسبعة عشر خط تليفون كان ليبسيغ يردد أنه في غاية السعادة، ملك! لم تكن ذاكرته حاضرة كالسابق بالتأكيد ولكن كان مساعدوه يشتركون معه في مقابلاته مع الزبائن لتذكيره فقط بالتفاصيل التي قد تغيب عنه كما أنه اتصل بمحامين آخرين ليساعدوه في بعض القضايا كمستشارين.

أتقاعد!... أبداً يقول ضاحكاً. نصحني بعض الأطباء بالتوقف عن العمل ولكنهم ماتوا جميعاً منذ ذلك الوقت نسب (صاموئيل المان) الشيخوخة ليست قضية سن فقط. فيهرم المرء إذا لم يعد لديه أهداف. والمتفائلون لا

يسمحون لأنفسهم أن يتباكوا على تراجع وضعهم الجسدي ضريبة السنين. فهم يهتمون بما يتعلمونه من أشياء جديدة وما اكتسبوه من قدرات وما يتطلعون إليه من مشاريع. فالمتفائلون يحبون عملهم ويضعون خططاً شجاعة للمستقبل. وإذا ما تقاعدوا فذلك لأنهم يريدون تغيير نشاطهم عموماً.

كونراد أدناور ـ كان مستشاراً لألمانيا الغربية وتوفي في سن الثمانين. أخطر ذات يوم أن يلزم الفراش لإصابته بالزكام.

ـ قال له الطبيب: لست ساحراً ولا أستطيع أن أعيد إليك شبابك.

فأجابه أدناور وكان متلهفاً للعودة إلى العمل: لست أطلب منك ذلك. لا أريد أن أعود شاباً بل كل ما أريده أن أستمر في شيخوختي.

معضلة الجمال الذابل:

وقد تكون المعركة الأكثر إيلاماً ضد السن تلك التي يخوضها الرياضيون والممثلون أولئك الذين حملتهم مآثرهم وجمالهم إلى أعلى قمم الشهرة فلا شيء يدعو للأسى أكثر من رياضي يشيخ ولم يعد له جسد رياضي ويعرف أن مجده قد مضى. أو ممثلة لا تزال أفلامها تشهد على شبابها الصارخ إلا أنها لاتريد أن تظهر للجمهور بوجه جعدته السنين.

قالت صوفيا لورين وكانت في سن الخمسين قد مثلت في نحو 75 فيلماً:

ـ إن ينبوع الشباب لا يزال موجوداً إنه عقلك وموهبتك والإبداع الذي تضيفه إلى حياتك وإلى حياة من تحب.

اليوم يقمن النساء بأشياء لم تكن أمهاتهن يعتقدن أنها ممكنة. أجد أنني محظوظة لأنني عشت في وقت أصبح فيه مستقبل للمرأة مهما كان سنها.

ونقرأ الأبيات الشعرية الآتية لبراوننغ:

- رافقني على طريق الشيخوخة فالأفضل ما سيأتي به المستقبل.

الوقحون يضحكون من هذه الكلمات ويدعون أن براوننغ لايعرف شيئاً عن جحيم الشيخوخة فقررت أن أجرب هذه الفكرة المثالية على صديقة أحبها كثيراً وهي في سن الثالثة والثمانين تفتخر أن هناك خمسة أطباء باختصاصات مختلفة يتابعون علاجها. فقرأت عليها الأبيات الشعرية تلك وسألتها إذا ما كانت تجدها تصوّر شاعراً رومانسياً صمتت بضع دقائق قبل أن تجيب قائلة:

ـ قد يكون براوننغ بالغ قليلاً في شعره. فالسن المتقدم ليس لأفلاطونيين. ثم التمعت عيناها بذكاء وأضافت:

ـ لكني سأخبرك شيئاً. أفضل أن أمضي سنواتي هذه مع رجل يقول لي: «رافقيني على درب الشيخوخة» أكثر من أن أعيش مع شيخ عبوس يكتفي بالجلوس عند زاوية الموقد يلعن مصيره.

الفصل العاشر

التفاؤل يتغذى بالحـــــــب...

«الحب هو الجواب الوحيد على سؤال الإنسان الوحيد».

آرشيبالد ماكليش

حين يفرض الإحباط وجوده يلجأ الكثير من الناس للعزلة فيسدلون الستائر ويدخلون في الشرنقة ويكفون عن الالتقاء بأصدقائهم وهو أسوأ ما يمكن أن يحدث، حين سألنا الطبيبة النفسية – لي آنا كلارك – من جامعة الجنوب النظامية عن أفضل طريقة للاستدلال عن الحالة النفسية الإيجابية. أجابت:

ـ لم أكن لأصدق ذلك ولكن تلك هي حقيقة ما حدث مع زبائني إذ يبدو أنهم حين يلتقون بأشخاص آخرين يقول 82 % منهم: إنهم يشعرون بحالة أفضل. لقد دهشت حقاً من عمق واتساع علاقات المتفائلين الصلبين الذين أعرفهم حين بحثت في حالتهم. فيض من الحب! فهم يحبون الكثير من الأشياء بشغف كبير كالرياضة والطبيعة والموسيقى إلا أنهم قبل كل شيء يحبون الآخرين. فهم يصغون إلى الأطفال ويرتبطون بشدة بعوائلهم ويمدون أيديهم لمن يجدونه في ضيق ولهم علاقات جسدية غالباً، فما يمتلكونه من قدرة على الإعجاب بالآخرين وتقديرهم تعد قوة كبيرة تغذي تفاؤلهم..

القاعــدة العاشرة:

ـ المتفائلون يعطون الكثير من الحب في حياتـهم.

غالباً ما كنت أحظى بفرصة لاكتشاف أن الحب حتى وإن لم يكن ميزة لأولئك الذين أنعمت عليهم الطبيعة ببعض الصفات كالجمال والذكاء والجاذبية فإن ما يحدث لهم أكثر من أولئك الذين يكرسون له اهتمامهم ويرعونه ويتشبثون به إذا ما وجدوه فيحرسونه ويحرصون على ديمومته في إطار علاقات مستقرة ودائمة، كتب ذات مرة ـ آنييس نين ـ : «لا يموت الحب موتاً طبيعياً بل يموت لأننا نجهل السبيل لنغذي منبعه. الحب يموت من العمى والخطأ والخيانة. إنه يحدث بسبب المرض وما يلحق به من جروح. يموت الحب من الفتور والخوف والتدنيس».

ويقول الكاتب ـ روبرت أندرسون ـ عن الحب في العلاقة الزوجية: «في الأسبوع الأول من كل زواج

هناك دائماً أسباب تدعو للطلاق. الحكمة تقضي أن نجد أسباباً أخرى لنستمر متزوجين».

ويتحدث المؤرخ ـ ويل ديورانت ـ عن بحثه عن السعادة في المعرفة والرحلات والغنى وعن خيبة الأمل التي تنتج عنها:

ذات يوم حين كنت جالساً في قطار شاهدت امرأة تنتظر في سيارة وهي تحتضن طفلاً على ذراعيها نزل رجل من القطار وتقدم نحو السيارة وقبّل بحنان المرأة ثم الطفل قبّله برقه خشية أن يوقظه ثم رحلت العائلة تاركة ـ ديورانت ـ ليدرك فجأة أن «أي فعل طبيعي في هذه الحياة لابدّ أن ينال حصته من السعادة!».

ظن الأميرال ـ ريتشارد. اي. بيرد ـ أنه قد حكم عليه أن يقضي حياته في ثلوج القطب الشمالي كتب بضع خواطر عن السعادة: «لقد أدركت حينها كم أن لأمور الحياة اليومية من أهمية. حين ينجح المرء في أن يخلق الانسجام مع نفسه ومع محيطه العائلي فإنه سيعرف

الطمأنينة. في نهاية الأمر هناك شيئان غاية في الأهمية لأيٍّ كان وأعني بهما الحب والتفاهم مع المحيطين».

بيل كوسبي كان في السادسة والعشرين حين كان يعمل على نحو فردي ممثلاً من الدرجة الثانية تزوج من طالبة في التاسعة عشرة ـ كاميل هانكز- جميلة وذكية ومثقفة وموهوبة وطموحة مثله. قال صديق للعائلة معلقاً على ارتباطهما: «إنها الريح التي تحرك جناحيه».

ويقول كوسبي: «بدأت منذ ذلك الوقت حياة سعيدة للغاية. السعادة هي أن تشعر في أعماق نفسك بأن هناك آخر ترتبط به شخصاً آخر يمكنك أن تثق به ثقة عمياء والأهم أن المرأة التي أمنحها ثقتي هي تلك التي أحب! فبفضل شجاعتها ومساعدتها حققت تقدماً وتحسناً في وضعي، ذلك ما كنت أريده (وهنا ظهر الانفعال بصوته)... كنت أريد أن تفخر بي...».

أهميـــة الحب:

فالذات الإنسانية تبقى ضعيفة وغير فاعلة، فالرغبة في أن تحب وأن تكون محبوباً لازماً كضرورة أن تتنفس. شرعت ليزا بيركمان وزملاؤها في جامعة كاليفورنيا في بيركلي بدراسة عميقة على بضعة آلاف من البالغين مدة تسع سنوات. فوجدوا أن الأشخاص الذين يعيشون حياة منغلقة تزيد معدل وفياتهم ضعفين إلى خمسة أضعاف أكثر من أولئك الذين يعيشون حياة اجتماعية مليئة. كما أجريت دراسة في جامعة ـ سيراكوز ـ لصحة نحو أربعمائة شخص في روكفورد في اليلينوا ـ فتبيّن أن الأشخاص الاجتماعيين يتمتعون بصحة أفضل من أولئك الذين يكرسون وقتاً قليلاً للآخرين.

وفي دراسة إسرائيلية أُجريت على عشرة آلاف رجل متزوج في سن الأربعين أو أكثر بقليل إذ كاد الباحثان (جاك ميدالي ويوري كولدبورت) بعد خمس سنوات من الدراسة أن يكتشفا السبب في الذبحة الصدرية فوضعا في دراستهما كل الاحتمالات التي قد يتعرض لها الرجال وتقودهم إلى الذبحة الصدرية وكان من بينها السؤال التالي: هل تبدي لك زوجتك مشاعر الحب؟

فظهر الجواب فيما بعد مؤشراً بالغ الأهمية ستة رجال في حال خطرة جداً يعانون من معدل عال من الكولسترول اضطرابات قلبية وشعور بالقلق البالغ في حين أن أولئك الذين يحظون بزوجات محبات يرعونهم كانوا أقل عرضة لحالات الذبحة الصدرية من أولئك المتزوجين من نساء متحفظات منغلقات بنحو 52 ألفاً مقابل 93 حالة.

الشفاء بالإيثار...

ماذا عسانا أن نفهم من عبارة «غذي التفاؤل بالحب» إن مثل هذا الحب يتجاوز العلاقة البسيطة لكي نكون حقيقيين، فإن للحب الرغبة أيضاً في تغذية الآخرين. غالباً ما ألزم نفسي بأن أجعل زبائني المحبطين يقيمون علاقة مع شخص بإمكانهم مساعدته، لأن تقديم خدمة للآخر له تأثير الدواء الشافي. تقول هيلين كلير: «الحياة مغامرة مشوقة وهي أكثر تشويقاً حين نعيشها من أجل الآخرين».

سألت أرملة ذات يوم نصيحة من رجل حكيم. كان ذلك في فترة عيد الميلاد المجيد. كانت المرأة تشعر بالإحباط والوحدة.

- قال لها: سأعطيك وصفة. فكتب على ورقة اسم وعنوان زوجين مسنين مزكومين ومعدمين.

- هؤلاء أحق منك بالشكوى. قال بصراحة اذهبي وقدمي لهما شيئاً.

خرجت المرأة وهي تدمدم إلا أنها استقلت التاكسي في اليوم التالي إلى العنوان المكتوب على الورقة. وهناك وجدت في شقة صغيرة ضيقة الزوجين المعنيين، كانا بالكاد يستطيعان إعداد طعامهما وكانا يجدان أن أحدهما سيضطر يوماً للذهاب إلى المستشفى. فما كان من المرأة سوى أن قامت بما يجب لتعدّ لهما وليمة العيد وحين التقت الرجل الذي نصحها في الأسبوع اللاحق كانت أكثر حيوية بنحو واضح.

ـ لم أعد الديك الرومي منذ سنوات. ولكني اشتريت كل لوازم الحشوة واستيقظت في الخامسة صباحاً لأضع الديك الرومي في الفرن ثم حملته وسائق التاكسي إلى منزلهما. إنه أجمل عيد ميلاد عرفته منذ زمن طويل.

ويتحدث كاتب السيناريو ـ روبرت تون ـ الذي نالت إحدى أعماله جائزة الأوسكار عام 1982 أن عمله أصابه بشيء من الهبوط(الخلل) وفي الوقت نفسه كان قد دخل في نزاع حاد مع زوجته ليستعيد حضانته لأطفاله التي تزامنت مع فترة الإحباط المتكرر بعد موت كلبه الذي كان يحبه كثيراً.

خرجت إلى شاطىء منعزل تنتشر عليه مخلفات مضيق ـ سانتا مونيكا ـ شعرت حينها أنه لم يعد لي شيء، عندئذ جاء رجل كان بصبحة زوجته على الشاطىء وقال لي: «أرجو المعذرة. لدينا مشكلة. جئنا إلى هنا ولكن بسبب إضراب الأوتوبيسات فإن تذاكرنا لم تعد صالحة ولا نستطيع العودة إلى المدينة. هل

يمكنك مساعدتنا؟» بحثت في جيوبي وأعطيتهم كل ما أملك من نقود. فكرت أنها أفضل ما يمكن أن يحدث لي. كنت أشعر أني بلا قيمة إطلاقاً عديم النفع وعلى حين غرة ظهر ذلك الشخص أمامي وكان بإمكاني أن أقدم له شيئاً. لقد منحني الشعور أنني لست عديم النفع تماماً وأن الأمور لا بدّ لها أن تسير كما يجب في نهاية الأمر.

الصـــداقة:

الصداقة مهمة جداً للصحة العقلية لأنها الرباط الأقوى الذي يجمعنا بالآخرين ومن ثم بالمجتمع. إلا أن الكثيرين يبتعدون عن أصدقائهم حين يصابون بالكآبة والإحباط. فالوحدة التي يعيشونها تزيد من الطابع المنفر لديهم وطباعهم تجعل الجميع يفرون منهم. وهذا السياق يصبح كحلقة مفرغة تقودهم نحو الاكتئاب. وبالمقابل نستطيع أن نتقبل الفشل إذا كنا محاطين بأشخاص يحبوننا. وكذلك من الضروري أن نعقد صداقات جديدة وأن نلتقي على الدوام بأصدقاء جدد لنستبدل بهم أولئك الذين خرجوا من حياتنا لسبب أو لآخر.

نعم نستطيع العيش دون علاقة جسدية ونستطيع العيش دون عائلة لكننا لا نستطيع العيش دون حب.

تغلب على عدوانيتـــك «الوقحون لا يبدعون» كالفن كولج.

أعتقد أنني أخطأت الظن في الرجل. بدأت المرأة حديثها في عيادتي تزوجنا منذ نحو عامين إلا أنه زواج مصيره الفشل منذ بدايته.

بعد أن أعطتني بعض المعلومات عن أسباب النزاع والخلاف بينهما بدا واضحاً أنها لم تخطىء في اختيار زوجها، كانا فقط بحاجة إلى التعبير عن مشاعرهما السلبية دون أن ينهيا علاقتهما. إذ لا يمكن أن نعيش تحت سقف واحد جنباً إلى جنب سبعة أيام كاملة دون أن يحدث تصادم بين الطرفين او حتى محاولة الاعتداء أحياناً.

الفرق بين العدوانية والغضب:

بما أن الحب أساس التفاؤل فسوف نتوقف قليلاً عند هذا الموضوع قبل أن نذهب إلى القاعدة التالية ونستحضر على نحو خاص العوائق التي يصطدم بها الحب مثل العدوانية والنقد. كل شيء يشير إلى ما يلي:

إن الأشخاص المعرضين للعدوانية الحادة يرون العالم بنظارات مشوهة تعتمد الشك والوقاحة وهؤلاء لا يخلفون وراءهم مساراً للأسف ولكنهم يسهمون أيضاً في العبث بحياتهم الخاصة. وحسب د. ريدفورد ويليامز ـ اختصاصي الأمراض العضوية والباحث في جامعة ـ ديوك ـ يقول: إن العدوانية فعل انتحاري. منذ نحو ثلاثين عاماً ابتدع د. ماير فريدمان ود. راي روزنمان مصطلح ـ نموذج A ـ ليصف شخصاً طموحاً يتمتع بروح المنافسة فهو متعجل على الدوام ويكرس نفسه روحاً وجهداً للعمل. بينت الدراسة أن شخصاً على هذه الشاكلة عرضة للأمراض القلبية، إلا أن الكثيرين منا يشكون بصحة هذه النتائج ذلك لأنه يبدو لنا بديهياً أن

الأشخاص النشطين الذين يحبون عملهم جداً هم في الأغلب أشخاص سعداء ويتمتعون بصحة جيدة. قام ويليامز منذ ذلك الحين بتمحيص نتائج دراسته تلك. أشار الباحثان أن الدراسة جرت على مجموعة خاصة تتعلق بأشخاص من نموذج A المعرضين للإصابة. من العصبيين والعدوانيين.

وبفضل Minnesota Multipnasic Persorality Inventoryأجري اختبار نفسي استخدم على نحو جمعي يعين معدل عدوانية الشخص فضلاً عن استبيان آخر فتبين لـ «ويليامز» أن طلاب الطب العدوانيين معرضون للنوبات القلبية أكثر من الآخرين بمعدل خمسة أضعاف وأجريت دراسة مماثلة على مائة وثمانية عشر محامياً خضعوا لبرنامج (M. M. P. I) حين كانوا يدرسون في جامعة كارولينا الشمالية. أولئك الذين سجلوا المعدل الأعلى في العدوانية كانوا أكثر عرضة للأمراض بمعدل 4، 2 مرة ليتوفوا بأمراض قلبية أو غيرها من الأمراض بعد ثلاثين عاماً.

علاج العدوانية:

ماذا تصنع إذا أخذ بك الشعور بالعدوانية؟

الأمر يقتصر فقط على محاولة العيش دون غضب وأن تحاول ابتلاع ما يقع عليك من ضغوط إذ لم تشر أية دراسة إلى المضار التي يمكن أن تتأتى من التعبير عن الاستياء من حين لآخر فنحن جميعاً معرضون بالتأكيد لمواجهة حالات تقودنا إلى أن نخبر شعوراً ما، فالتعبير إذن عن الغضب بطريقة مناسبة يبدو حالة مفيدة جداً للصحة. يقول د. ويليامز، المصاعب تظهر حين تكون العدوانية حادة وتكون جزءاً أساسياً في الشخصية.

العلاج يكمن في محاولة تنمية ما يدعوه ويليامز ـ القلب المتسامح ـ وهو يقترح لتحقيق ذلك اثنتي عشرة مرحلة للتعبير عن مواقف ودية. البعض جربوا هذا الشعور بتبنيهم التأمل سبيلاً للاسترخاء على سبيل المثال إلا أن هذه الطرق تعد في الغالب علاج إدراكياً / سلوكياً والذي كنا قد أشرنا إليه في الفصل السابق.

فأولئك الذين يجنحون إلى الإصغاء إلى أفكارهم وإلى اكتشاف أنهم يدعمون أفكاراً ناقدة وانتقامية في لقائهم بالآخرين ـ وهي طريقة في التفكير مألوفة تفضي بنا إلى السوداوية والتي يمكن تغييرها وتبني مواقف أكثر عقلانية. فإذا أبطأ المصعد على سبيل المثال فعليك أن تفكر بأسباب مقبولة اضطرته للتوقف في مساره بدلاً من أن تزيد غضباً ضد شخص مجهول تعمد عرقلة حركته بدافع خبيث. حاول أن ترى الأشياء بأن تضع الآخر مكانك كما يقول ويليامز فالشعور بالآخرين ومعهم قد يخفف عن كاهل قلب متعب.

فالتسامح يعدُّ في الواقع حجر الزاوية في حديثنا. قرأت ذات يوم هذه الكلمات على جدار في دير «الحب يأتي لأولئك الذين يستطيعون تقبل طبيعة البشر كما هي عليه». فنحن نجد أن من المناسب لنا أن نبقي على القشة في عين جارنا كما أننا لا نعير اهتماماً للخشبة في عيننا سيكون من الأفضل لنا أن نضحك من أنفسنا ومن عزمنا على ألاّ نرى غير عيوب الآخرين رغم ما نحمله من عيوب ونواقص هكذا نواجه العالم بتسامح أكثر.

القدرة على التفهم:

من ضمن النصائح التي يقدمها د. ويليامز إلى أولئك الذين يبحثون عن التغلب على عدوانيتهم لايمكن أن نجد بينهم من يستدعيه أطباء القلب ذلك أنه ينصح بالعفو عوضاً عن أن تلقي باللائمة على أولئك الذين أخطأوا بحقك وأن تتمسك بالحقد عليهم وتلهب رغبتك في الانتقام، حاول أن تتفهم مشاعر ذلك الذي يزعجك «حرر نفسك من مشاعر الكراهية» إذ إنك في محاولتك إصلاح الموقف ستجد أنك قد تخلصت من ثقل الغضب وستشعر أنك قد تجاوزت آلامك وأنك على الطريق الصحيحة، اصرف نظراً عن الحادث ونحن جميعاً نجد صعوبة في أن نعذر الآخرين لا سيما أولئك الذين لا نرتبط معهم برابط، والذين يسعون على الدوام لإلحاق الأذى بنا «المؤلم في الأمر أن أولئك الذين نجد صعوبة في أن نحبهم هم أكثر الناس حاجة للحب». ويقدم د. ويليامز ـ عنصراً ـ أساسياً حين بحثنا على أن نحاول تفهم مشاعر ذلك أو تلك التي أهانتنا. ذلك لأن التفاهم والحب لايمكن أن ينفصما عن بعضهما. لقد مررنا جميعاً بتجربة أن نرد الاعتداء بمثله مباشرة ولكن إذا ما

عرفنا حكايته وبعض جوانب شخصيته قد ينتهي بنا الأمر بمسامحته وفي بعض الأحيان بمحبته.

روبرت فيلكهام - كاتب مؤلفات - مثل «كل ما كنت بحاجة إلى معرفته تعلمته في الحضانة» يؤكد فيلكهام أنه كلما زادت معرفتنا بالطبيعة البشرية كلما كنا نميل إلى أن نمنح الآخرين الأعذار ويعترف أنه يدهش لرؤية أشخاص بدينين وضخام الجسم على حلبة الرقص ويتحركون بخفة كريشة في الهواء... كتب يقول: «حين ألتقي أناساً مثل هؤلاء في الطريق وأنظر إليهم متفحصاً تحدثني نفسي (إنهم راقصون دون شك) وهكذا أشعر نحوهم بالتعاطف ونحو نفسي أيضاً».

حفز العاملين معك:

حين التقيت بمديري مؤسسات ناجحة كنت أسارع لسؤالهم عن السرِّ في نجاحهم وكنت أحصل على الدوام على الجواب نفسه على نحو يبعث على الدهشة: «إنني أضم حولي أشخاصاً كفوئين».

يمكننا أن نطرح سؤالاً لمعرفة إذا كان نجاح رؤساء المؤسسات يتوقف على قدرتهم الخاصة في انتقاء الأشخاص الكفوئين. قد يكون ذلك جزءاً من أسرارهم ولكن الأهم في الأمر أن هذه الملاحظة كشفت من وجهة نظري انعكاساً أساسياً للطبيعة البشرية. فهؤلاء يثقون بالعاملين معهم وهم يحبون العمل معهم ويجدون متعة في إعدادهم وتأهيلهم وهكذا تكون حصيلة الأمر صدق وأمانة العاملين أمام كل محنة. فالبعض بناء على نظام شخصي صارم يدعون سريعاً إلى شغل كرسي الإدارة إلاّ أنهم غالباً ما يمضون في نزاع مع العاملين غير القادرين على متابعة إيقاعهم في العمل. فمن اليسير أن نثور على موظف في الإدارة إذا ما فكرنا على هذا النحو «لماذا لا يقوم بما طلبت منه» إنه يقدم على الدوام الأعذار حين يكون عمله سيئاً. إنه يجمع الأكاذيب حتى أنه يجعلك تعتقد أنه يقضي يومه في البحث عن الوسائل التي تثير غضبي، أتساءل إذا ما كان من الأفضل أن أطرده...!!

إن فعل هذه الأفكار حتى وإن كانت وقتية يمكن أن تثير غضباً حاداً لدى الشخص ذي الطبيعة الرزينة وتقوض تماماً علاقة تتسم بالهشاشة أصلاً. الأفضل أن نفكر على النحو التالي: « هناك بالتأكيد طريقة لبعث شيء من الحماسة لدى هذا الشاب. لا يمكن أن يكون غبياً فهو يحب بالتأكيد مثلي أن ينجح هذا المشروع. سأقدم له الآن بعض الأهداف والغايات وأعتقد أنه سيبذل جهده للخروج من هذا المأزق. كما يتحتم عليَّ أن أسأله عن رأيه في هذه المشكلة قبل أن أستخلص منها نتائج متسرعة قد يكون بإمكاننا أن نفكر معاً بطريقة تحفزه للعمل».

المتفائلون لا يتركون أنفسهم يخدعون لكنهم يمتلكون الموهبة ليكشفوا الأفضل لدى كل شخص أياً كان.

الإيمان بالجنس البشري:

يمتلك القادة الكبار فكرة سامية عن كرامة الفرد. ولكن للأسف فإن بعض الأشخاص حين يهرمون وبعد أن كانوا قد أمضوا سنوات عديدة في مهنة ترتبط بخدمة

الناس يكوّنون وجهة نظر قاسية عن الطبيعة البشرية ويغفلون عن ضرورة احترام كرامة الآخرين، وتبدو هذه الظاهرة جلية في مجال التسويق وكذلك لدى كادر التعليم والطب النفسي. حين أقوم بإعداد أطباء نفسيين شباب فإنني أشفق عليهم من التعجرف والتعالي الذي ينظر به البعض منهم إلى مرضاه. وقد يبحث البعض على أن يضفي على نفسه شيئاً من الأهمية إلاّ أن هؤلاء الأطباء لايبدو عليهم أنهم يولون أهمية لأمرهم وهو أمر مؤسف للغاية في الحقيقة.

ولدي من جانب آخر مثال شريكي د. تاز كيني – الذي يمارس منذ ما يقرب الأربعين عاماً المهنة بصفة طبيب نفساني بعد أن كان طبيب العائلة، لم أعرف من يقوم بتشخيص دقيق مثله ومع ذلك بعد أن عمل سنوات طويلة مع مرضى (لديهم مشاكل) «أخذت هيئة الرعاية الاجتماعية على عاتقها مسؤولية بعض العوائل منهم» استمر هو يهتم اهتماماً حقيقياً بتفاصيل حياتهم. كنت أعرف ذلك لأنني كنت أحياناً قريباً من جهاز القهوة حين كان يحضر زبوناً جديداً إلى مكتبي وكنت أسمع الطريقة التي يستقبله بها ودعاباته معه حين يعدُّ له

الحقنة. من البديهي أنه يجد لدى مرضاه صفات تستحق التقدير وأنه لا يشعر بإهانة شخصية حين تبقى وسائله في العلاج غير فاعلة. بعض الأطباء في عيادتنا يحملون مشروعاً طموحاً يسعى لمعالجة كل الناس ويشعرون بالاكتئاب إذا لم يستعد المرضى صحتهم على نحو جيد وسريع كما يأملون، إلاّ أن د. كيني – يعرف كيف عليه أن يكون صبوراً مع هؤلاء الأطباء أصدقاء العائلة السابقين ويحدث له أن يعلق في عيادة طبيب القرية الشعار التالي:

عمل الطبيب يقوم على:

1 ـ الشفاء... أحياناً

2 ـ المساعدة... غالباً

3 ـ الدعم... غالباً

وقد تناول (المعهد الوطني للصحة العقلية) دراسة موسعة تحمل نتائج مهمة عما تحمله من فاعلية مقارنة بأمثلة متنوعة من الطب النفسي لدى أشخاص يعانون الاكتئاب. وقد جرت مقارنة أربع فئات من الطب النفسي في إطار دراسة طويلة شملت ثمانية وعشرين طبيباً نفسياً ومئتين وخمسين مريضاً. وكانت تلك الفئات كالتالي:

1 ـ العلاج الطبي العقلي الذي يقوم على استخدام مضادات الكآبة الشائعة.

2 ـ العلاج الإدراكي السلوكي.

3 ـ العلاج بتحقيق الاتصال بين الأشخاص والذين نعلم فيه المرضى كيف يصنعون شبكة اجتماعية حولهم.

4 ـ العلاج التطبيقي الذي تبرز فيه رعاية الطبيب لمريضه فضلاً عن العلاج البديل. وتبدو هذه الوسيلة الأخيرة فاعلة بقدر الوسائل الأخرى.

وقد تبيّن أن هذه الطريقة فاعلة كالطرق الأخرى. إذا كان الطبيب يستقبل المرضى على نحو منتظم لمدة تتراوح بين العشرين والثلاثين دقيقة. ولم يكن يقدم لهم أي علاج نفسي ويكتفي بأن يعبّر لهم عن اهتمامه وحماسه لمعرفة ما ينغص عيشهم. بطبيعة الحال فإن الطريقة كانت تنطوي على القليل من الشفقة والاهتمام الصادق الذي يعبّر عنه الطبيب في حمل مريض الاكتئاب.

إن موقفنا إزاء الآخرين يرسم في نسبة كبيرة ردود أفعالهم ـ لو تيمس ـ مؤسس معهد باسيفيك في سياتل. يقول: «قد لا تعطيك الحياة ما تأمله إلا أنك ستنال ما تنتظره» فإذا كنت تنتظر أن يعاملك الزبائن بتعجرف لأنك تقدم نفسك بأجر. وإذا كنت تنتظر أن يتذمروا من بضاعتك ويشكون من السعر فإن ذلك ما سيحدث حتماً

وبالمقابل إذا كنت تجدهم أناساً ذوي عزم وبحاجة إلى بضاعتك ومستعدين لأن يمنحوك ثقتهم فإنهم على الأرجح سيقدمون أنفسهم إليك بهذا الشكل.

كنت قد وقعت في خطأ كبير في رحلتي الأخيرة حين أخبرت المرأة التي تجاورني في المقعد بمهنتي.

ـ أوه صاحت بدهشة: أنت الرجل الذي أحتاجه حقاً، زوجي انفصل عن الواقع كلياً وشرعت تحدثني لساعة كاملة عن كرهه العميق لـ(لوس أنجلوس) وعن جهودها لتحث زوجها على ترك المدينة والإقامة معها في كيتشم في إيداهو، كانت تكره التلوث في لوس أنجلوس كما تبغض ثقافتها، فالجريمة مريعة والمرور مقرف والناس عدوانيون. فالمرء يجد نفسه على الدوام حذراً يقظاً لكي لا يقع ضحية الخداع والغدر. والحي الذي يقطنون باتت سمعته سيئة. كانت امرأة جميلة وأرجو لها أن تكون سعيدة في (كيتشم) إلاّ أنني أدركت أن أولئك الذين لايحبون العيش في لوس أنجلوس كذلك حالهم في كيتشم وبالمقابل أولئك الذين يعدون الحب القوة الأكبر سيجدون

مزايا وصفات جميلة لدى جميع من يحيطون بهم سواء كان هنا أو في أي مكان آخر.

طريقة واضحة لرؤية الأخطـــاء...

كانت هناك امرأة أحمل لها تقديراً كبيراً قد علقت فوق مغسلة المطبخ العبارة التالية: « الحب يغفل عن الأخطاء». المتفائلون لايحملون الضغائن ولا يعيدون الخلافات الماضية. ليس بسبب ما يحملونه من أفكار سامية عن الطبيعة البشرية فقط. ولكن لأنهم لديهم طريقة خاصة في تقدير طبيعة تلك الأخطاء. فهم يعدونها (نقطة تحول) تفسح لهم المجال لإثراء معرفتهم المسؤول عن مشروع IBM الذي كلف الشركة عشرة ملايين دولار قبل أن يهمل استدعي لمجلس الإدارة. فقال: أعتقد أنكم تريدون استقالتي؟

ـ لم يبق لنا غير هذا! أجاب المدير. لقد أنفقنا عشرة ملايين دولار لأجل تأهيلك!

الموقف المتفائل يدعم قدرتك على الجاذبية:

لقد كانت لنا وقفة عند موضوع الحب والسبب بسيط لايمكن لأي متفائل أن يتجاوزه. فإذا كنت تصبح أكثر تفاؤلاً إذا ما ازداد حبك فالعكس صحيح أي أنك تجد حباً أكثر كلما كنت أكثر تفاؤلاً.

تلقيت مؤخراً رسالة من مريضة لم أكن التقيتها منذ عدة سنوات كتبت تقول لي: « هل تتذكرني؟ أنا التي كانت لا تستطيع أن تحتفظ برجل». تذكرتها تماماً كانت امرأة شابة جميلة للغاية.

قالت لي في لقائي الأول بها: لا أجد صعوبة في اجتذاب الرجال في الواقع، الأمر على العكس تماماً. ولكن بعد ثلاثة أو أربعة أسابيع تبدأ العلاقة بالتفكك حدث ذلك مرات عديدة وأعتقد أنني السبب. الأمر بات بديهياً.

تبين بعد سلسلة من الجلسات أن سلوكها يدعو الرجال للهرب. طفولتها الصعبة هيأت لها كل الأسباب لتكون عدوانية وقحة. وهو ما يفسر تخلي الرجال عنها رغم جمالها الأخاذ.

أقرت أنها لكي تكون سعيدة في الحب سيتحتم عليها أن تغير من طريقة تفكيرها إلا أنها لم يكن لديها الأمل في إمكانية تحقيق ذلك (وهنا يتضح موقف متشائم). خضعت لثلاث سنوات كاملة لبرنامج علاج مكثف غاصت فيه عميقاً في دهاليز عقلها اللاواعي. في هذه المرة اتفقنا ألاّ نهتم كثيراً بالأسباب اللاواعية. قدمت لها بعض التمارين المأخوذة من العلاج الإدراكي السلوك عقلي – وكنت أعطيتها كل أسبوع واجبات خاصة تقوم بها في البيت لتغير من طريقتها في التفكير. الهدف كان أن نغير من سلوكها مع التمهيد له. فإذا تبنت موقفاً أكثر قبولاً فإنها ستشعر أنها تستحق أن تكون موضع اهتمام الآخر على نحو أكبر. كانت تظهر حزماً عالياً للتقدم وتعمل بجدٍّ كبير في كل جلسة فأصبحت مع مرور الوقت امرأة بشوشة وحيوية.

وكما يحدث غالباً بعد نهاية فترة العلاج لم أعد أراها ومرت سنوات طويلة دون أن أحصل على خبر عنها. وتتابعت قراءتي بلهفة كبيرة: « ستسعد لمعرفة أنني وتوم تزوجنا منذ نحو ثلاث سنوات وأن الأمر حتى الآن يسير نحو الأفضل».

الفصل الحادي عشر

القاعدة الحادية عشرة:

ـ المتفائلون يحبون تبادل الأخبار الطيبة:

كان (ستيف بو) يتولى رئاسة شركة ميتروبوليتان لايف للتأمين لخمسة أعوام ثلاث عشر ولاية وخمسة آلاف شخص كانوا تحت إمرته وقد تضاعف عمل الشركة في تلك السنوات الخمس وزاد دخل مديري

الفروع والعاملين مرتين كما ارتفع معدل البيع بنسبة مئتين وثلاثة وخمسين سنتاً. كيف لنا أن ندير بمثل هذه الفاعلية شركة بهذا المستوى من الأهمية؟

يقول (بو) معلقاً: «إن أحد أهم الأهداف في الشركة يعتمد على الخلق والحفاظ على جو من النجاح. نحن نتحدث عن نجاحاتنا ونقلل من حجم فشلنا، إننا نعمل وفق فكرة أننا ماضون في الاتجاه الصحيح».

وكان من الطبيعي أن نقضي أغلب ساعات الاجتماع في بحث المشاكل ويمكننا القول بصراحة: إننا كنا مخطئين في أن نجتمع غالباً لمناقشة المشاكل فقط. كان ذلك خطأً تكتيكياً فادحاً. إذ كان من الضروري أن تكرس تلك الاجتماعات لتنمية الحماسة لدى المشاركين، إذ يجب أن تلتقي بالآخر للتدبر ومضاعفة الطاقات تماماً كما يحدث لجمرات النار التي تتلاقى مع بعضها لتشعل اللهب، كذلك الأفراد المتحمسون يحتاجون أن يتكاتفوا مع أقرانهم ليعطوا أفضل ما عندهم. إذ إنهم يحبون أن يناقشوا تطور بعضهم البعض وأن يتبادلوا التهاني، وفي

حال تحقيق النجاح يبذلون غاية جهدهم لمعرفة السبب الذي كان وراءه لأجل أن يأخذوا به ثانية، كذلك أن نقوم أيضاً بدور من يعلن عن الأخبار الطيبة فقد يصلح من الوضع في العائلة أو في العلاقة الزوجية. كنت أعرف رجلاً متزوجاً من امرأة جميلة للغاية إلّا أنه مع ذلك هجرها ليرتبط بزميلة له كان الناس يصفونها بأنها (غريبة الأطوار) كأن العالم يسير بالمقلوب. فبدلاً من أن يترك زوجته الجميلة لأخرى أصغر سناً وأجمل قام ذلك الرجل بالنقيض تماماً. فطلب مني أن أحاول أن أستمع إليه وأجد السبب في تصرفه ذاك. قال السبب في قراره بسيط للغاية. فهو لم يعد يتحمل التفكير السلبي لزوجته إذ كان يمضي أمسياته في تحمل شكواها الدائمة إذا ذهبوا لمطعم لا تنفك بانتقاده كان لايعمل شيئاً صحيحاً برأيها. في نهاية المطاف وجد أن هذه السحابة السوداء ثقلت عليه ولم يعد يطيقها. أما رفيقته الأخرى كما يقول: «قد لاتكون تملك شيئاً من معايير الجمال لكنها كانت تحبه بشكل مطلق. كانت إذا ما أرادت الحديث فهي عادة تقول شيئاً لطيفاً... إذا ما التقينا على العشاء تحدثني عما صادفته في ذلك اليوم. بالتأكيد كانت تخبرني إذا ما حدث لها شيء مزعج إلاّ أننا كنا من حيث المبدأ كنا نتحدث عن أمور لطيفة أحدهم قال له

فكرة ظريفة وهو أنه يجدها تسلك معه وكأنها أحد زملائه..» دعني أعطيك مثلاً... إذا كنا ذاهبين للعشاء في كافتريا وأرادت في لحظات أن تقارنها بمكان آخر أفضل منها كانت عوضاً عن ذكر عيوبها وانتقادها كانت تقول: هل تعرف بالنسبة للكافتريا فهي مكان لابأس به. ألا تجد ذلك؟

عادة التشكي:

أحياناً أتلقى طلبات من المؤسسات لأعمل مع العاملين والبائعين المحدودي الإنتاج لديها أي أولئك الذين فشلوا. إلا أن مرؤوسيهم يريدون الإبقاء عليهم رغم ذلك، دهشت بعد لقاءاتي بهم والتحاور معهم بما يحملونه من تشاؤم وما يتفوهون به من ألفاظ وقحة. إلا أننا يمكن أن نفكر على الدوام على هذا النحو « من الطبيعي أن يكونوا سلبيين فهم يجدون أنفسهم في وضع سيّىء في الشركة» إلا أن ذلك يعني أننا ننظر إلى المشكلة بالمقلوب، إذا كانوا يضعون أنفسهم مع الضائعين فإن ذلك يعود إلى طريقتهم السلبية في التعبير عن أنفسهم

ففي وقت ما كان هؤلاء قد تعودوا على إثارة ملاحظات سلبية على ظروف غير مناسبة أو على تواضع ظروف العمل والحالة الاقتصادية التي تدعو للشفقة، وقد أثار هذا الموقف في بادىء الأمر اهتمام وتعاطف الآخرين وبما أنهم نقلوا هذا الموقف إلى عاملين آخرين مهما يكن عليه الأمر أصبح هؤلاء سلبيين وعدوانيين وبدأ ذلك يؤثر على عملهم. فهل سيتحتم علينا أن نكون تحت رحمة مثل نهج كهذا؟ بالطبع لا. إحدى صديقاتي وهي مندوبة مليئة بالمشاعر الطيبة وواحدة من أكثر الأشخاص حيوية وحماسة عرفتها في حياتي وعلى الرغم من أنها نشأت مع أبوين على خلاف دائم. كان والدها رجلاً ذكياً ولكنه كان مشاكساً يكره عمله وليست له علاقة ودية مع أي شخص. قالت صديقتي: كنت أحب أبي وكنت أشعر بالأسف له نعم كنت أقدر الجو المربك الذي يصنعه في البيت لذا قررت ذات يوم ألا أكون مثله وأن أضحك كثيراً وأن أجد على الدوام سبباً لأكون متحمسة وأن أبذل جهدي على الدوام لأجد دائماً جزءاً جميلاً أبلغه للآخرين. سألتها إن كان ذلك الموقف يجنبها الوقوع في الفشل أو في الإحباط؟

فأجابت: كلا. فأنا أيضاً أمرُّ بحالات من الإحباط مثل الآخرين إلا أنني أرفض أن أبقى على ذلك الوضع. فأنا لا أترك هذه الإخفاقات تأخذ طريقها إلى ذهني. ولأجل ذلك أنتقي ما أقوله لمن يحيطون بي.

والعجيب كيف أنك تتخلص من حالة الاكتئاب سريعاً لمجرد أن تتحدث عن شيء جميل لدقائق قليلة لتجد أنك فجأة قد تبدل مزاجك وأصبح رائعاً.

كيف نتعامل مع (المشاكس)؟

في أثناء بحثي عن فن وطرق تشجع العاملين وحثهم على العمل قال لي مدير في فترة الاستراحة: «ما تقوله جيد تماماً إلا أنه لايتفق مع العاملين معي. فهؤلاء متشائمون للغاية وقد حاولت جاهداً معهم إلا أنني فشلت في أن أجعلهم يكفون عن التذمر».

كيف علينا أن نتصرف أمام سلبية الآخرين؟ إحدى أفضل الوسائل هي التي يدعوها رئيس مؤسسة « عدم الاهتمام اللطيف» فهي وسيلة ناجحة تماماً لتعديل النبرة السلبية للمحادثة. يلجأ اليها القادة منذ قرون. وقد أخبرني مندوب شركة أنه حين يعرض منتوجاً لزبون فإنه يحاول أن يبقي على اهتمام الزبون طوال الوقت. فيجلس قبالته مقدماً نفسه إلى الأمام أثناء حديثه. ولجأ إلى حشد كبير من التعابير الجسدية الإيجابية ليبين لهم أنه يصغي باهتمام، فيحرك رأسه ويحافظ على الاتصال غير الشفاهي مع محدثه ويتدخل مستعيناً بتعليقات مشجعة ليحثه على التعبير عما ينتظره من هذا المنتج.

ولكن إذا قاطعني معترضاً أو بدأ يعرض علي الأسباب التي تمنعه من الشراء كما يقول. فإنني لا أجيب بل ألتزم الصمت عموماً وأتوقف عن تحريك رأسي وأكتفي بالإصغاء بنحو سلبي. ثم قدر ما أستطيع أبدأ ثانية بالثناء على مزايا المنتج، وهذه الطريقة التي أستخدمها مع المشاكسين فإذا ما تذمروا من عيوب وعدم نزاهة الآخرين ونفاق زملاء العمل. ولا يجدي بتاتاً محاولة إقناعهم بالنقيض. فإذا التزمنا الصمت بضع

دقائق كما يفعل المندوب فإن الحوار قد يتخذ مساراً آخر أفضل بكثير.

الاختيار في بنك المعطيات العقلية:

لا يسمح الأشخاص المرحون لأفكارهم أن تنحرف وقتاً طويلاً صوب أحداث أو ذكريات أليمة. بل على العكس إنهم يبحثون عن موضوع يثير الاهتمام. جاري الجديد (اليفرت وود) ستة وثمانون عاماً يقيم في غليندال في كاليفورنيا منذ ما يقرب خمسين عاماً ومنزلنا يشكل جزءاً من مجموع بيوت شيدت في التلال التي تشرف على سكان هذه المنازل منذ وقت طويل. وبالتالي لم أكن لأنتظر أبداً أن يبدو ـ ايفرت وود ـ معنا. وحين تعرفت إليه قالت له:

سيد وود لو كنت مكانك لما كنت لأتقبل رؤية قادمين جدد يفسدون المنظر أمامي، غاب بنظره لحظة قصيرة لترتسم من ثم على شفتيه ابتسامة ودّ «أتعلم أن هناك على الدوام فائدة من التغيير.» في المساء حالياً حين

أرفع عيني أرى منزلك مضاءً كلياً وهو شيء جميل جداً، واستمر يتحدث عن عدة أمور وبحماسة دائماً. تماماً كما لو كان قد جال ببصره على قائمة من ردود الأفعال المحتملة وانتقى أكثرها إيجابية مثل (البيت المضاء) فكانت تلك العبارة هي التي اختارها ليصوغها.

ونحن نجد يومياً مثل هذه الاختيارات. فعند الفطور نجد أننا أحرار في توصية الملاحظات مثل: (إن ذلك يدهشني لقد نسي أن يخرج القمامة) أو: (أنها تترك غرفتها على الدوام بفوضى عارمة) أو: (هل رأيت لقد وضع سيارته أمام كاراجنا رغم أننا كررنا عليه مئة مرة ألا يفعل ذلك). غير أننا قد نفضل لهم هذا النوع من رد الفعل «سأتغدى اليوم مع بيير. أجد متعة على الدوام معه».

وكانت لمواضيع محادثتنا تأثير ملحوظ ليس فقط على نفسية مستمعينا ولكن على نفسيتنا أيضاً ذلك لأننا حين نعبّر عن شعور سواء أكان جيداً أم سيئاً ونود تشكيله لنعطيه حياة خاصة به قد تعدل أو تتحول في ذهننا

ولكنها ما إن يعبر عنها بكلمات تتبنى شكلاً له صفة الديمومة ويمكنه العيش طويلاً على نحو غير مسبوق.

رواية الحكايات ونقل الأخبار الطيبة:

«التصميم الجيد يساعد على البيع» كان ذلك موضوعاً عن الإيمان لهيرمان ميلر... الذي حقق النجاحات بتصاميم جيدة منذ سنوات عديدة من بين الأشياء المميزة كرسي ايمز الشهير الذي ابتكر عام 1956 والذي لا يزال يعرض منذ ذلك الحين في متحف الفن الحديث في نيويورك ويعد ميلر على الدوام واحداً من أهم صانعي الأثاث في قائمة المؤسسات الأكثر قبولاً وانتشاراً التي تنشرها في مجلة فورتون.

ما الذي أجاز لهيرمان التفوق على منافسيه؟ يمكن أن نجد البعض من أسراره في كتاب صغير بعنوان (فن الإدارة) لـ (ماكس دي بري) رئيس هيرمان ميلر منذ سنوات عديدة. روى لنا الحكاية التالية: (جيم ايبنجر) هو أحد العمالقة في حكاية هيرمان ميلر. كان جيم مدير

مبيعات في سنوات الثلاثينات والأربعينات وبشكل خاص في الفترة الانتقالية حيث إن المجتمع الذي يضع حتى ذلك الحين قطعاً من الأثاث التقليدي المقلد وبنوعية جيدة بدأ ببيع حاجيات ذات طابع ثوري حديث ابتكرها مصممون كبار مثل رود. نيلسون وايمز كانت سنوات صعبة حقيقة لم يكن يفهمها سوى القلة من الأشخاص.

كنت أتناول الغداء ذات يوم بصحبة أبي وجيم ايبنجر. كان هذان الشريكان قد ساعدا الشركة للبقاء ثابتة في أزمة 1929 كانا يتحدثان بمرح وحنين عن الصعوبات التي واجهتهم في الأيام الأولى للشركة وعلى نحو خاص عن الأزمة واستذكر أبي عيد الميلاد الذي كان قد قضاه في منزل جيمي في نيو جيرسي فلاحظ أن عائلة جيم لم تأت بشجرة العيد والهدايا. وأدرك أبي أن الأمر كان على ذلك الحال لأن الشركة لا تمتلك ما يكفي من المال لتدفع العمولة المطلوبة. اعتقد أبي أن جيم لايتذكر تلك الفترة لكنها على العكس كانت محفورة في داخله لأنه كان يشعر أنه كان مسؤولاً عن ذلك العيد الذي لم يكن!

إلا أن جيم رغم ذلك أزال عنه الغشاوة قائلاً:

ـ ما زلت أذكر تلك الأمسية كما لو كانت البارحة لأنها كانت لماريان ولي منعطفاً حاسماً في حياتنا.

ـ كيف ذلك؟ سأل أبي متعجباً!

ـ ما هذا ألا تذكر؟ قال جيم. لقد عهدت إلي في تلك المناسبة بمنطقة نيويورك. كانت تلك ضربة الحظ في حياتي.

القصة بحدِّ ذاتها رائعة حينما تأتي أيضاً بما يتكشف عنها لاسيما بما يتعلق بالحالة النفسية لقائد مثالي مثل ـ دي بري ـ أو يمكن أن نراهن على أنّ دي بري روى هذه الحكاية لأكثر من مرة في شركته. مثل هذه القصص (tribaly) كما يسميها دي بري مهمة للعائلة وكل فريق يعمل في شركة مثل هيرمان ميلر.

كيف تصبح مريضاً؟

كثيراً ما يؤثر ما نتحدث به من أمور على صحتنا. كلما شعرنا على سبيل المثال (بالتوعك) كلما ساءت صحتنا. قد يستيقظ البعض منا وقد ارتفعت حرارته بنحو بسيط إلا أنه يعلن وأمام الجميع عند الفطور بحالته السيئة لكي يعرف الجميع بحاله المتدهورة. وما أن يصل محل عمله تجده يطلب بصوت متحضر:

ـ أيستطيع أحد أن يجلب لي قدحاً من القهوة؟ أشعر منذ الصباح أني لست على ما يرام وما أن يجد هؤلاء آذاناً متعاطفة حتى تجدهم يعلنون:

ـ يبدو أنني أصبت بفايروس الأنفلونزا، أشعر بصداع شديد يكاد يجعلني أضرب رأسي بالحائط.

كلما تحدثنا عن آلامنا الصحية الصغيرة كلما شعرنا بألم أكبر وهكذا تكون النتيجة سلبية ومؤلمة ليس فقط لنا ولكن لجميع المحيطين بنا.

هنالك حكاية قد تكون كل تفاصيلها تتحدث عن تاجر أثاث في ميشيغان قام بمبادرة تمتزج فيها الدعابة والتدريب لعامليه الجدد. في ذات يوم وباتفاق مشترك بين الجميع قام العاملون بالمرور واحداً بعد الآخر على الموظف القادم الجديد متخذين هيئة جادة.

يبدو أنك لست على ما يرام اليوم... هل تعاني من شيء؟

في البداية احتج الموظف وأكد أنه في حال جيدة. إلا أنه في نهاية اليوم وبعد أن ردد الجميع أمامه أن وجهه يحمل طابعاً متعباً عاد المسكين إلى بيته وشعر أنه مريض فعلاً عند ساعة الغداء. نحن نمتلك سلطة مدهشة لتوجيه اختيارنا بما يأتي في أقوالنا.

القمع ضـــــد الاختيار:

يخبرنا أطباء النفس المعاصرون بضرورة احترام عواطفنا. قيل لنا: إننا نحمل مشاعر لسنا مسؤولين عنها وإنه يتحتم علينا التعبير عنها بأي شكل. وحسب ما يراه (فرويد) أن قمع المشاعر هي الأساس الأول لكل توتر. وبالتأكيد أن (فرويد) على حق فعند الكثيرين منا فإن اللاوعي هو منبع تلك المشاعر وإن من الخطأ أن نجتهد لنكرانها، في حين أننا غالباً ما نضع جلّ اهتمامنا على عواطفنا السلبية وهكذا يسهل لنا قمعها، الأمر الذي يعطيها المصداقية والقوة، لنأخذ أمثلة على ذلك. افترض أنك عدت إلى منزلك منهكاً ومحبطاً بسبب أحداث مختلفة جرت أثناء النهار. فإذا قضيت أمسيتك مستاءً مما أصابك من تعب وحوادث النهار فإنك ستعيش حياة تبدو مستحيلة للمحيطين بك ليكون معه تعبك أكثر وطأة.

«بيتك يجب أن يكون مكان راحتك حين تنزع عنك قناعك الاجتماعي. فإذا كانت لديك خلافات مع مديرك فمن الأفضل أن تعبّر عن غضبك وسط عائلتك التي

تتقبلك وتتقبل مشاعرك». ولكن لاتزعج أقرباءك بتكرار الموضوع المحبط ذاك طوال المساء، ما إن تعبر عن مشاكلك حاول أن تتطلع إلى ما يدور حولك وانظر إليه بشيء من المرونة والاعتدال وتجاوزه إلى أمر آخر.

ذات مساء عادت ابنتنا (دونا) وهي متفائلة بطبيعتها من السينما محبطة لأن جهاز العرض أصابه العطل مما اضطر مدير السينما إلى توزيع بطاقات فيلم آخر على الحضور. كان يمكن لدونا أن تتذمر وتنتقد الإدارة السيئة للسينما التي لم تهيىء جهازاً بديلاً. ولكن دونا لم تفعل ذلك. وبعد أن قالت إنها وصديقها خاب ظنهما قالت:

ـ ولكن القليل الذي شاهدناه من الفيلم كان رائعاً.

في كل حال أو لنقل إلى حدٍّ تقريبي ويمكننا أن نتحدث بطريقة إيجابية.

الفصل الثاني عشر

تقبل ما لايمكن تغييره:

«سمة العبقرية هي معرفة ما لايجب أن تعيره التفاتاً».

ويليامز جيمس

يمكننا الادعاء على الدوام أن عدم الرضا هو أساس كل الاختراعات والاكتشافات.

«أرني رجلاً راضياً تماماً لأريك رجلاً فاشلاً». كتب ذات يوم توماس اديسون وهذا يعني أن هناك جانباً إيجابياً في عدم الرضا، إلا أن غالبيتنا يذهبون بعيداً

فنحن نضيّع جزءاً كبيراً من حياتنا في ضغوطات والندم على ما آلت إليه الأمور ونضرب رؤوسنا في الحائط للاشيء في حين أن الحكمة تقضي أن نتعلم من الرضا والقبول. هناك من يدعو أن نضع الماضي وراءنا لكي يسعنا تقبل العالم بصفاء وأمل. وهكذا فإن القاعدة الثانية عشرة هي:

ـ المتفائلون يتقبلون ما لايمكن تغييره

التوازن عنصر أساس في كل شيء تقريباً، ومع ذلك فإن الموازنة بين التصلب والخضوع ليس سهل التحقيق. ففي أثناء اللقاءات التجارية يؤكد بعض المتحدثين غالباً على فضيلة المثابرة وتبدو النظرية في البدء أنك إذا لم تتخل عن مبدئك وتتمسك به بقوة زمناً طويلاً فإن أمامك فرصاً كثيرة لتحظى بالجائزة الكبرى وكثيراً ما يدعمون أقوالهم بأمثلة توضح أقوالهم مثل الحفَّار الذي يتوقف عن الحفر عند بضعة أمتار من مستوى البترول أو الباحث عن الذهب الذي يغوص

لأكثر من ألف متر في الجبال ثم يترك الأمر بعد بضع خطوات من طبقة المعدن.

ـ لو أنه فقط حفر بضعة أمتار أخرى... قال الخطيب جازماً.

ما هو المغزى من هذه الحكايات؟ ما الذي علينا ألا نتركه أبداً؟ هل علينا إذا ما حفرنا أكثر من ألف متر دون طائل أن نستمر في متابعة عملنا لغاية ثلاثة آلاف متر؟ أم العشرة آلاف متر؟ الاختيار مع ذلك قائم للاجتهاد وأن نتحول صوب مشاريع أخرى واعدة. قال فيلد: «إذا لم تصل في البدء إلى شيء استمر في عملك واذا كان كذلك حالك في المرة الثانية فحاول على الدوام، ولكن في المرة الثالثة ابحث عن السبب وعلله وتعلم كيف تصرف النظر عنه. لا فائدة في الإصرار على الخطأ».

معرفة الاكتفاء بما لدينا:

«لاتطمع أبـــداً» عدد كبير من زبائني يشعرون أن الحياة أفضل إذا ما اتبعوا هذا المبدأ، فهم يتصورون أنهم سيكونون أكثر سعادة لو كانوا شخصاً آخر سواهم أو أنهم حصلوا على عمل زميلهم أو لو أنهم استطاعوا أن يستبدلوا رفيق حياتهم. في حين أن السعادة تنبع غالباً من الفعل الواعي بالقبول، بيغي سانت ـ ماري ـ وهي هندية كريك مغية فولوكلورية. قالت ذات يوم معترفة:

كنت أريد أن أصبح شقراء. كان طموحي في البداية أن أكون قيادية مضيفة طيران وفي النهاية ـ فتاة عادية ـ ولكني وجدت أن الفتاة (العادية) هي فتاة فاشلة. لذلك قررت أن أكون أنا نفسي كما أريد.

ويتحدث تيلدن ادوارد. عن الرمزية التي يحملها (ثعلب الماء) ذلك التمثال من السيراميك الذي يضعه على مكتبه قائلاً: إنه هدية من زوجته. يبدو (ثعلب الماء) سابحاً على ظهره وعلى بطنه محارة مكسورة يأكل الثعلب ما فيها. كان ذلك مشهداً ظريفاً كنت شاهداً

عليه على ساحل كاليفورنيا. الثعلب جعلني أستذكر أموراً في الحياة تعلمت أن أدرك قيمتها بمرور السنين، الدعم الذي نحصل عليه حين يتخلى عنا والفرح الذي يولد من التجربة وثقتنا التي نمنحها للآخرين والطاقة الكبيرة التي تصدر عنها والتي يمكن أن نستثمرها في العمل والحب وكل الأشياء التي ننجزها في حياتنا مبتهجين.

لاحظ الفرق بين هذه الطريقة في تناول الأشياء وبين تلك التي يأخذ بها أولئك الذين لايكفون عن التذمر من سائقي يوم الأحد وغباوة الآخرين والجو السيّئ. بعضهم يقول:

لماذا كان يجب أن تمطر طوال الوقت؟ لم يكن عليها أن تمطر! فالرجل في الأنواء الجوية تنبأ بالشمس. نحن في حزيران ليس هذا من العدالة في شيء! في العام الماضي لم تمطر في مثل هذا الوقت! ولنأخذ أيضاً مثال زحام السيارات. فكلما ازداد الزحام كلما ازداد استياؤنا. فنضغط على بوق التنبيه لذلك أو لتلك التي تقطع علينا

الطريق وعيننا تنظر إلى الساعة نحلم بالموعد الذي ينتظرنا. وما كان علينا سوى أن نتخذ أسلوباً أكثر صحة ببساطة تامة: «المرور سيكون صعباً حتى اللحظة التي لن يعود فيها كذلك. الأمر على هذه الشاكلة» فنهدأ ونتطلع إلى المشهد من حولنا ونستمع إلى الموسيقى.

اقترح أحد أساتذي والذي لم أعد أذكر اسمه تعريفاً مناسباً يتبين فيه الفرق بين الذهان والعصبية. سأل شخصاً سيكوباتياً ما حاصل اثنين في اثنين سيجيبك: تسعة عشر أو ستة وعشرون باختصار ما يمكن أن يخطر على باله في تلك اللحظة! وبالمقابل اطلب من شخص غاضب كم يكون حاصل اثنين في اثنين ليجيبك: أربعة ولكنني لم أعد أحتمل ذلك! لماذا يجب أن يكون الحاصل أربعة على الدوام؟ ان هذا مزعج! أربعة هي دائماً أربعة! لماذا لم يسألوني رأيي لأتخذ قراراً في هذه المسألة؟ لماذا لاتكون النتيجة خمسة بين حين وآخر؟ إذا كان عليك أن تواجه وضعاً صعباً شائكاً يمكنك أن تطرح على نفسك السؤال التالي: «ماذا يتحتم عليَّ أن أفعل لأغيّر من هذا الوضع؟ فإذا لم تجد حلاً يمكنك أن تختار التجاهل وأن تركز جهودك على أشياء ممتعة،

قرأت مؤخراً في إحدى المكتبات عنوان كتاب كنت أود أن أكتبه على حائط مكتبي من أجل مرضاي إلا أنني سأكون أول شخص يستفيد منه. يقول عنوان الكتاب: «كل ما يمكنك القيام به ليس سوى ما يمكنك القيام به إلا أن كل ما يمكن القيام به كافٍ تماماً».

فضيلة المـــرونة:

الأشخاص السعداء هم من يستطيعون التكيف. فهؤلاء يتعلمون على الدوام، أشياء جديدة لما لهم من ذهن نشيط حيوي فالقلة منا على سبيل المثال من يعيش الحياة التي كان يأملها ويمكننا أن نشكر السماء على ذلك! البعض يصبحون تعساء لتمسكهم بعناد على ما كانوا يأملونه. فإذا كان عليهم أن يغيّروا من وجهتهم تجدهم يتذمرون ويصرخون: «الأمور لم تعد كما كانت عليه» أو: «لم يكن يجب أن تجري الأمور على هذا النحو». فالسعادة والنجاح يمضيان صوب أولئك الذين يحتفظون بحيوية الذهن والرغبة للمعرفة والذين يعرفون كيف يختطون لهم طريقاً جديدة حين يقودهم القديم إلى مأزق!

فإذا ما فشلوا في مهنة يجدون لأنفسهم سبيلاً آخر للرزق إذا ما حصل طلاق في حياتهم فإنهم يتكيفون مع حياة العزوبية أو مع رفيق آخر. وإذا ما أزعجهم بعض الأشخاص وكانوا يدركون أن ليس بإمكانهم أن يغيروا منهم فإنهم ينتهون بتقبلهم على ما هم عليه ويكفون عن التذمر.

يقال للمدمنين: «يتحتم أولاً أن نعرف كيف نعتقد ذلك، بمعنى آخر أن تكون لدينا الثقة في قدرتنا على تغيير الأشياء وأن نعرف كيف نتقبل ما قد لا يتغير أبداً».

الفصل الثالث عشر

اختـــر الموقف الصحيح:

«العقل مكان مستقل بذاته وهو قادر على أن يجعل من الجحيم جنة ومن الجنة جحيماً».

جون ميلر

كنت قد ذكرت على الصفحات السابقة أننا نمتلك قدرة كبيرة للتحكم بالموقف الذين نختاره إزاء العالم وبالنتيجة لنمارس أيضاً سلطة مهمة على هذا العالم. فمن بين الكائنات الحية جميعاً وحده الإنسان يمتلك إمكانية تغيير مصيره وذلك بما يتخذه من تعديل في مواقفه. يحدثنا – هاري ايمرسون فوسديك – عن طفولته في نيويورك حيث أرسلته أمه ذات يوم صيفي ليقطف الفراولة، كتب يقول: «ذهبت أجرُّ قدمي تعبيراً عن سخطي وكانت سلتي تمتلىء ببطء شديد. ثم وعلى حين غرة طرأت على ذهني فكرة أن من الممتع جداً أن أقطف ثمرتين معاً وأن أفاجىء أمي. وغمرني شعور بالسعادة لأنني نجحت في ملء سلتين وأثرت دهشة كل عائلتي. الجميع لايزال يذكر هذه الواقعة. للأسف كنت غالباً ما أنسى الحكمة في ما حدث، أن بإمكاننا أن نغير أي وضع كان

إذا ما غيرنا طريقتنا في الحياة. وأيّ̃اً كان سيجد أن الحياة تستحق أن نبذل الجهد لنحياها ولا بد أن يدرك الجميع أنها تستحق منا الجهد المبذول بطريقة أو بأخرى لنعيشها كما يجدر بها أن تعاش!».

هل التشاؤم أكثر واقعية؟

كنت قد ذكرت في الصفحات الأولى من هذا الكتاب أن ليس هناك من شخص يود أن يكون متشائماً ولكن بالمقابل الكثير من الأشخاص يفخرون لكونهم متشائمين لأنهم يعتقدون ببساطة تامة أن عليهم أن يكونوا (واقعيين). فالكثير من المثقفين البارزين يؤكدون أنهم أمام العنف والجرائم التي تحدث في العالم ووحشية بعض الأحداث التي مرت مثل محرقة اليهود في الحرب العالمية الثانية فإن من السذاجة أن ننظر إلى العالم نظرة تفاؤل، إنه سؤال مهم. بالتأكيد سيكون أمراً ساذجاً أن نسعى للعيش كما لو أن عالمنا لم يعرف الألم أو الظلم، إلا أن المتفائلين هم نادراً ما يكونون في مأمن من المعاناة. على النقيض فهم غالباً ما يقعون ضحية أحداث

مؤلمة. فحين كتب القديس بول على سبيل المثال رسالته الشهيرة ـ رسالة مهداة إلى الفلبينيين ـ وكانت رسالته مكرسة للبهجة والفرح كان حينها يقبع في سجنه الروماني ينتظر وهو يعرف ما سيحدث له... الإعدام.

وكانت انطباعات الكاتب الطبيب ـ فيكتور فرانكل ـ عن محرقة اليهود مؤلمة لأنه كان هو أيضاً في معسكر فكتابه – ما معنى الإنسان؟ وهو تأمل لما حدث بعد ثلاث سنوات في أوشوتيز وداشو. وغيرها من المعسكرات أثناء الحرب العالمية الثانية «كنا نتساءل لماذا عاش البعض ومات البعض الآخر. فلاحظنا هذا التناقض الواضح. بعض الأشخاص الأضعف بنياناً يتحملون الحياة في المعسكر من آخرين أكثر منهم قوة». تفسير ذلك كما كشفت عنه التجربة يعود إلى طريقة التفكير وقوة العقل. وهنا أقدم لكم تعليق فرانكل على هذه السنوات:

أظهرت تجارب العيش في المعسكرات أن المرء يمتلك حرية التصرف. وهناك العديد من الأمثلة وأغلبها

ذات طابع بطولي تثبت أن اللامبالاة يمكن تجاوزها وكذلك النزق وسرعة الغضب. كما يمكن أن يحتفظ بقدر من الحرية الروحية والاستقلالية العقلية حتى في حالات التوتر والشد النفسي والجسدي المؤلم.

نحن الذين عشنا في معسكرات الاعتقال يمكننا أن نتذكر أولئك الرجال الذين كانوا يشدون من عزيمة الآخرين في المعسكر ويقدمون لهم آخر قطعة خبز لديهم، إنهم ليسوا كثيرين بالتأكيد لكنهم مثالٌ حيٌّ على أن بالإمكان أن تسلب الآخر كل شيء إلا أمراً واحداً تلك هي حريته إنساناً واختياره لموقفه في مثل ذلك الوضع. أريد القول اختياره للطريقة التي يريد فيها أن يكون.

حين تحدث فرانكل عن الحرية التي يمتلكها كل إنسان في اختيار موقفه حتى في الظروف العسيرة فإنه يحاول ربما الإشارة إلى حقيقة امتلاكنا لومضة الثقة التي تشتعل على الدوام فينا، فهي القادرة على توجيه الأذى وتغيير الألم إلى أمل والإمساك بتلابيب الجوانب السيئة

في حياتنا لنحولها بفضل قوة الوجهة التي يدعمها الحب والثقة ولنقدم هنا البرهان على قدرات تفوق التصور. قد لا نعيش في معسكرات الاعتقال ولكن ظروف وخيارات مماثلة قد تحدث لنا ونحن على أية حال أحرار أن نختار الجيد أو الرديء. الحياة أو الانتحار. أن نختار الحب أو الكراهية، أن نسعى لغاية طويلة الأمد أو المكافأة السريعة. وإذا رغبنا يمكننا أن نلقي نظرة تشاؤمية وعدوانية على العالم من حولنا أو نختار الأمل العنيد الذي ما زال يعتقد أن القادم هو الأفضل لأن اختيار موقفنا لايعود في النهاية لأحد سوانا.

كلمــة شــكر

لقد علمني زملائي في ـ فالي كاونسيلنج سنتر ـ حيث كنت أعمل أشياء جديدة على الدوام تخص العلاج النفسي والتي تسلل جزء كبير مما فيها من نضج وحكمة إلى هذه الصفحات. فالدكاترة ـ تاز كيني وتريسيا كيني وميلودي ماكي ورينيه بالمر وشين سميث وسوزان واد ـ كانوا أصدقاء أكثر منهم زملاء عمل أحمل لهم كل تقدير.

لقد شاركت طوال خمسة عشر عاماً في اجتماعات شهرية مع رجال كانوا يثابرون ليكونوا نزيهين وقد قرأوا جميعاً مسودة الكتاب وقدموا مقترحات غاية في الأهمية وهم الدكاترة: لي كليفر ووالتر راي وشارلز شيلدز وجون تود. توم ادواردز ودافيد ليك ونورمان لوبنز كانوا كتّاباً محترفين وأصدقاء في الوقت نفسه وكانت قراءة هذه المسودة من ضمن عملهم فكل التقدير والعرفان لهم جميعاً.

كما قدم د. جون بولجيان وبات هنري ورون كليج وكارل لنترز والآنن ميكجينينز جي ار وأينز ميكجينيز وماركوس سيفنسن ومايك سومدال ود. روبرت سويني تعقيبات وآراء مفيـدة.

عصر يوم ممطر في ـ بين ـ أجاب د. مارتن اي بي سليجمان. على أسئلتي كما لو كان ينتظر هذه الفرصة ليفكر بصوت عالٍ في الموضوعات التي كنا نبحثها في حين أن هذه الأسئلة كانت قد طرحت عليه قبل هذا

مئات المرات. وأنا أشكره على معلوماته ونصائحه، وهذا الكتاب هو الرابع الذي اشتركنا فيه أنا ورولاند سيبولت، كان حساساً في اختياراته ونزيهاً في آرائه ودقيقاً في طروحاته. كان روحاً قوية صلبة ومفاوضاً عنيداً باختصار كان ناشراً يتمنى كل كاتب أن يضحي من أجله.

كما أحرص أيضاً على شكر شارون وآلان وسكوت ودونا لما قدموه لي من عون على الاعتقاد أن القادم هو الأفضل!

وأشكر أيضاً حفيدي ـ كريستوفر ـ والذي لايزال صغيراً لقراءة مثل هذا الكتاب لكنه كان يعلمني التفاؤل كل مرة كان يحرم البيت من وجوده.

وأخيــراً لا بدّ لي أن أذكر فضل المرضى الذين سمحوا لي أن أتحدث عنهم في صفحات هذا الكتاب لقد عرفت خلف معاناتهم الكثير من الحكمة. لقد منحوني خياراً آخر فضلاً عن الحكمة إذ كان على البعض منهم

أن يواجهوا صعوبات كبيرة. وأنا أحمل لهم كل الإعجاب والتقدير لأنهم استطاعوا تخطيها.